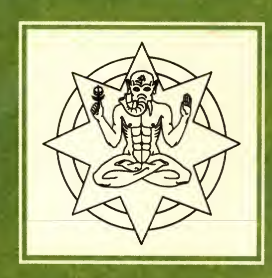
# ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ



## БИОСИНТЕЗ И БИОЭНЕРГЕТИКА




Г. П. МАЛАХОВ

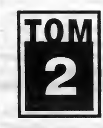
АО КОМПЛЕКТ спб 1994

# ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ





## БИОСИНТЕЗ И БИОЭНЕРГЕТИКА




*Г.П.МАЛАХОВ*

АО "КОМПЛЕКТ" СПб 1994

Это вторая книга из серии «Целительных сил». В ней продолжает развиваться тема оздоровления. Так, в I части даны общие рекомендации по индивидуализации оздоровительного процесса, а также сведения, касающиеся биоэнергетики и биосинтеза — основы жизни и здоровья.

Во 2 части подробнейшим образом описаны средства (движение, голодание, дыхание, водолечение), с помощью которых человек может активировать процессы биоэнергетики и биосинтеза.

Книга в первую очередь рассчитана на лиц, заботящихся о своем здоровье и желающих самостоятельно поддерживать его на высоком уровне, а также на читателей, интересующихся нетрадиционными средствами оздоровления.

Г. Малахов
«Целительные силы», том II

ISBN 5—88956—005—64

## СЛОВО К ЧИТАТЕЛЯМ

Мизерный тираж I тома «Целительных сил», состоящего из трех частей, разошелся без всякой рекламы. Письма, идущие в мой адрес, поток которых все возрастает, указывают на то, что книга нашла своего читателя.

Хотя материал в I томе был рассчитан на среднеобразованного человека, им сильно заинтересовались медицинские работники. Вообще, книга «начинена» массой информации. В ней имеется несколько научных открытий, в том числе мирового значения. Так, в I части, в параграфе «Теплообразование в толстом кишечнике», мной в 1989 году был описан механизм обогрева организма за счет микроорганизмов, обитающих в толстом кишечнике. А в конце 1991 года я узнал, что в мировой реестр научных открытий внесено имя монгольского биолога, доктора медицинских наук Жамбалына Шагжа, описавшего точно так же этот процесс. Ждет своего часа «Энергообразующая функция толстого кишечника», а также ряд других оригинальных и свежих мыслей.

В настоящем, II томе, тема оздоровления продолжает развиваться. Здесь затронуты и описаны ранее вообще не встречавшиеся в оздоровительной литературе «пласты» знаний. Особенно это касается глав о биоэнергетике и биосинтезе. Во всех главах имеются свои «изюминки». В них растолковываются рекомендации древних целителей с позиций последних достижений научной мысли. Так, в главе о голоде — посты; в главе о дыхании — взаимосвязь трех энергий, в водолечении — раскрыты механизмы воздействия воды.

В результате таких новых, оригинальных подходов рождаются совершенно отличные методы самооздоровления, простые и доступные.

Мне верится, что вдумчивый читатель в лице этой книги обретет настоящий труд по самооздоровлению и совершенствованию организма.

Мне хочется пожелать здоровья и счастья своим читателям. А труд сей — читать многократно, вдоль, поперек, между строк. Имеющий глаза — пусть увидит; имеющий уши — пусть услышит; имеющий разум — пусть примет и обретет.

**5 февраля— 19 сентября 1992 года.**
**Геннадий МАЛАХОВ.**

## ЧАСТЬ I

# ОСНОВНЫЕ ЗНАНИЯ О ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ

**Метод проб и ошибок весьма неплох. Но бывает и так, что «экспериментатор» после очередной «пробы» больше никогда не делает ошибок.**

**Поэтому изучайте опыт других, больше читайте мудрые книги. Все многократно описано. Найди стержень проблемы, ухватись за него покрепче и неуклонно следуй. Вот и все.**

**Из наставлений Генеши.**

## Глава I

## УСТРОЙСТВО «ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ МАШИНЫ»

**Надо понять, что такое человек, что такое жизнь, что такое здоровье, и как равновесие, согласие стихий его поддерживают, а их раздор его разрушает и губит.**

**Леонардо да Винчи**

Давайте последуем совету гениального мудреца Леонардо да Винчи и исследуем эти вопросы, как с современных позиций, так и с позиций древних мудрецов. Сравним, что в них общего и чего необходимо придерживаться.

Начнем с самого начала: что лежит в основе «чертежей» нашего организма?

Уже давно известно, что носителем наследственной информации является хромосома. Но вот как эта информация записана на ней, стало известно совсем недавно. Французские биологи открыли, что информация на хромосомах «записана» в виде многомерного голографического кода, отражающего пространственно-временную структуру организма. «Лазерные излучения хромосом записывают на себя информацию о состоянии организма в данный момент и сопоставляют с информацией, существующей в нашем наследственном аппарате в виде многих голограмм».*

---

* Журнал «Свет». 7/89 г. «Сталкер из Чертанова». В. Шикин.

Для читателей, впервые встречающихся с понятием «голограмма», поясню. Например, вы имеете кувшин. Затем этот кувшин был разбит на множество мельчайших кусочков. Так, снимая с самого мельчайшего кусочка голограмму, мы можем получить полное, объемное изображение кувшина, сотканное из лучей света. Поэтому многомерный голографический код с помощью микролазеров выстраивает голографическую копию всего нашего тела: пол, взаимное расположение внутренних органов, их форму и функции, а также каждую клеточку тела в отдельности и ее функции. В свою очередь, излучение, отраженное от формы нашего тела, формы каждого органа и его функций, клетки и ее функций, поступает обратно в виде отражения и сравнивается с эталонным. Если имеется различие (а оно присутствует постоянно, колеблясь возле некоторой средней «черты»), то включаются разнообразные коррекционные механизмы: гормональный, гуморальный и так далее. Практические ВСЕ клетки организма, помимо своей специфической функции, выполняют и неспецифическую, одинаковую для всех, — синтез важнейших веществ общерегуляторного назначения — простагландины, кейлоны и другие. Голографическое отображение информации и ее обратная коррекция лежат в основе гомеостаза (поддержания постоянства внутренней среды организма), гомеорезиса (правильной скорости протекания физиологических реакций в организме) и гомеоморфоза (поддержания формы, взаимного расположения и массы органов в необходимых границах). Теперь, зная как происходит образование организма человека, легче понять принцип «матрешек» — постепенного перехода голографической картины от «тонкой» — лучистой, к «плотной» — материальной. С этой целью начнем рассматривать тела-матрешки, как в буддийской психологии, от плотного к тонкому.

I «матрешка» — **физическое тело**. Оно состоит из костей, сухожилий, мяса, жидкости, кожи и так далее. Это все материальные ткани, которые можно не только увидеть, но и пощупать. Согласно буддийской классификации, это тело называют «оболочкой, построенной с помощью питания» (ан-на-майя-коша).

II «матрешка» — плазменное **тело**. Само название указывает на то, из чего оно состоит. Его уже давно фотографируют по «методу Кирлиан». Оно имеет свое строение: чакры, нади и энергетические каналы, которые в совокупности представляют главную «силовую установку» нашего организма. Плазменное тело пронизывает физическое и в

зависимости от своей мощности выступает за пределы телесной оболочки, покрывая ее наподобие яйца. Насколько мощно это тело, настолько и силен человек.

Согласно буддийской классификации, это тело называется «праническим» («прана» означает энергия) и по-индусски звучит как «прана-майя-коша». Оно поддерживается и питается в основном дыханием человека.

III «матрешка» — **голографическое тело.** Оно является основой, в виде лучистого тела, для построения физического тела и управляет праническим. Оно также хорошо фиксируется при фотографировании в высокочастотном поле по «методу Кирлиан». Согласно буддийской классификации, его называют «телом мыслей» (мано-майя-коша).

Естественно, голографическое тело имеет свое строение и состоит из гораздо «тонкого вещества», нежели два предыдущих. Из самых последних работ ученых нам известно *, что наши собственные мысли, в зависимости от эмоциональной окраски, способны вызывать колоссальные возмущения в нем. Поэтому голографическое тело постоянно колеблется в такт нашим мыслям, меняя структуру и конфигурацию. Этот факт был давно подмечен буддистами, что и послужило поводом к названию этого тела, — «тело мысли».

IV «матрешка» — **тело сознания,** которое лежит в основе образования хромосом, являясь «точками сборки» той или иной информации на них. В буддийской психологии оно так и называется — «тело сознания» (виджняна-майя-коша). Суть этого понятия хорошо растолковывает Лама Анагарика Говинда **. Тела мысли, праническое и физическое «пронизаны и приводятся в движение еще более глубоким сознанием прошлого опыта, в котором хранится бесконечный материал, из которого заимствовали свою субстанцию наши мысли и воображение. Подбирая лучший термин, мы назовем его нашим подсознанием или глубинным сознанием».

V «матрешка» — **Душа,** то есть некоторая «неизменная» основа, лежащая в области непроявленного, откуда последовательно выявляет себя на материальный план. От него образуется сознание, которое «строят» хромосомы; хромосомы выстраивают объемную голограмму, голографическое тело служит «шаблоном» для построения физического тела и руководит

---

* Особенно хорошо эти вопросы осветил белорусский ученый А. И. Вейник.

** Выдержки взяты из книги «Основы Тибетского Мистицизма» вышеуказанного автора.

праническим телом. В результате этих последовательных стадий образуется живое, мыслящее существо.

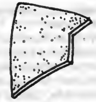
Анагарика Говинда так объясняет это тело (ананда-майякоша): «Согласно буддийской психологии, этот центр представляет неизменную точку отношений, в которой сходятся все наши внутренние силы, но которая сама лишена качеств и находится по ту сторону всех определений». Далее он все же пробует объяснить то, что лишено «всех определений»: «Последняя и тончайшая оболочка, пронизывающая все предыдущие, есть тело высшего, универсального сознания, питаемое и поддерживаемое возвышенной радостью. Оно переживается только в состоянии просветления, или в наивысших состояниях медитации. Она соответствует в терминологии Махаяны «Телу Вдохновения» или «Телу Божества».

Теперь необходимо узнать, что «питает», поддерживает и укрепляет эти тела.

**Тело Души (V)** «питается» и укрепляется возвышенной радостью. Постоянное сосредоточение на высших проявлениях Вселенских Сил, на чуде жизни, радости бытия (как величайшего блага), восторг от небесной механики, поклонение (в лучшем смысле слова) перед рациональностью Природы, тончайшие переживания творческих озарений и порывов, а также многое другое (светлое и радостное) позволяют человеку ощущать благодать, переживать милость Высших Сил. Все это и есть та «пища», которая укрепляет и взращивает нашу Душу.

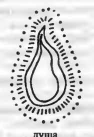
**Тело сознания (IV)**, которое «записывает» код голограммы на хромосомы, а также является вместилищем прошлого опыта и хранилищем бесчисленного числа программ реализации жизни, укрепляется и «питается» правильным психологическим настроем (целеустремленность, непоколебимость, безграничная вера в успех), который закрепляет и подпитывает ту или иную программу развития. Как это понять? Очень просто: в процессе своего развития человек последовательно проходит несколько стадий животной жизни. Так, внутриутробно, в сжатом виде, он «проскакивает» путь одноклеточного организма, многоклеточного, рыбы, земноводного, животного и, наконец, принимает человеческую форму. То есть, весь этот «прошлый» опыт действительно имеется в нашем глубинном сознании, и мы им можем воспользоваться.

Очень многое зависит от окружающей среды. Так, науке известен факт, что икринка лягушки, попавшая на водоросль,



кусочек кувшина

голограмма, снятая
с этого кусочка



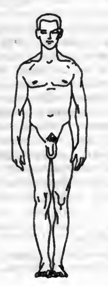
душа



душа, образующая тело сознания



тело сознания реализует себя
в форме человека



дает развитие лягушке, а упавшая на дно — даст жизнь водоросли! Ошибки в теле сознания и у человека определяются средой. Вот как это описывается в «Чжуд-ши»: «Если родится не человеческое дитя или какой-нибудь урод, то это из-за влияния нечистот». В «Вайдурья-онбо» в качестве примера приводится рождение у женщины змеи или крысы.

Всем известны «дети джунглей» — маугли. Ученые, которые исследовали их, установили такой факт: если ребенок проводит с животными первые 8—10 лет жизни, он полностью перенимает их повадки. Научить его человеческой речи и общению уже невозможно, и, как правило, через несколько лет «очеловечивания» они погибают. Но если ребенок окажется младше (4—6 лет), то он вполне может освоить как речь, так и человеческий образ жизни. В первом случае подсознание выбрало программу реализации жизни и закрепило ее, во втором программа находится в стадии становления и закрепления, ее можно поменять. Точно так и наше общество формирует в подсознании людей с детства потребительские инстинкты: сытно покушать, хорошо одеться и провести время, тягу к развлечениям, зрелищам и другим материальным благам. В итоге вся жизнь человека вертится вокруг этих миражей. Человек превращается, по образному выражению Рерихов, в «двуногое существо».

Выбор психологического настроя на духовность, творчество, милосердие и подкрепление их регулярной целеустремленной практикой позволяет из «хранилища» бесчисленного числа программ реализации жизни отобрать Путь Богочеловека, открывающего фантастические возможности. Эти возможности демонстрировали Посвященные и просто Продвинутые по Пути Духа. В наше время их наиболее ярко демонстрировали П. К. Иванов, в Индии — Баба. Причем этот психологический настрой так преображает наше физическое тело, что оно приобретает прекрасную форму, источает вокруг себя аромат, а после смерти долгое время не подвергается тлению.

**Тело мысли (III)**, или голографическое тело. Его в первую очередь укрепляет отсутствие сильных эмоций и стрессов. Однообразные положительные мысли, уверенность в себе, а также отключение мыслительного процесса на более или менее длительное время положительно сказываются на «уплотнении» голограммы. Все это именуется «контролем за умом». Разработано довольно-таки много техник (например, Раджа-йога), обеспечивающих это.

Укреплению и уплотнению голографического тела способствуют сон, глубокое расслабление, нахождение в местах

с благоприятным излучением (хрональным полем), а также разнообразные процедуры, ведущие к очищению и уплотнению собственного голографического тела. Определенная обстановка, интерьер, правильный подбор украшений, доброжелательное человеческое окружение в семье, на работе — все это укрепляет голографическое тело.

Излучение геопатогенного очага зоны, помещения, предмета обихода, а также излучение бытовых и промышленных приборов и аппаратов, обладающих сильными полями (это, в основном, относится к хрональному полю *), разрушающе действуют на наше голографическое.

Весьма сильно расстраивает голографическое тело обильное и частое питание. Каждая частица пищи обладает своим хрональным полем, которое несет информацию о съеденном растении или животном. Такие частички, попадая внутрь организма, резко меняют характеристики нашего собственного голографического хронального поля, искажая и подавляя его. Вот почему после обильной еды нам хочется спать. Сон уплотняет голографическое тело, которое за счет этой плотности пересиливает и ассимилирует хрональные поля пищи со всей их информацией. Но есть различные виды пищи, при продолжительном и регулярном употреблении которых происходит навязывание нашему телу голографической информации пищи. В результате этого человек приобретает качества «свиньи» при усиленном употреблении свинины или уравновешенность и силу проросшей пшеницы.

*Примерный механизм действия на голограмму хронального поля организма обменных шлаков.* Накапливаясь в тканях, органах, клетках, они своими голограммами искажают нашу. Четкость нашей голограммы из-за этого размывается. Это постепенно приводит к угасанию процесса считывания голографического сигнала с хромосом, искажению обратного сигнала на хромосомы, что ведет к неверной коррекции. Это, по образному выражению Д. Чопра

* Первоначально я думал обойтись без этого понятия, но от этого начала страдать истинность изложения. Поэтому вам предстоит сделать небольшое усилие над собой и понять, что представляет собой хрональное поле. Хрональное поле состоит из частиц, движущихся со скоростью в 150—170 раз быстрее скорости света. Сами частицы рождаются в результате высокоэнергетических процессов и реакций. Они несут полную информацию об объекте, его излучившем. Правильнее было бы сказать не о голографическом теле человека, а о хрональном поле, которое выстраивается как голограмма. Поэтому любое воздействие потока хрономов может укреплять или разрушать наш собственный.

(президента американской ассоциации Аюрведы), получило название «эффекта запыленного зеркала». Стоит убрать с зеркала пыль, а из организма вывести шлаки, как четкость нашей голограммы хронального поля восстанавливается, а с ней и все функции приходят в норму, исчезают и рассасываются лишние ткани, опухоли, организм резко молодеет. Только теперь нам становится ясно, почему человечество придумало такое обилие средств и методов для очищения организма от постороннего. Именно в этом истинная суть ВНУТРЕННЕЙ ЧИСТОТЫ ОРГАНИЗМА.

**Плазменное тело (II)**, или праническое тело. Ввиду того, что оно состоит из плазмы, в которой имеется магнитное поле, его будут укреплять и развивать всевозможные движения, ведущие к взаимодействию с плазмой окружающей среды и магнитными полями Земли. В его развитии должен использоваться принцип постепенного увеличения пропускаемого через себя энергопотока. За счет активного образа жизни (бег, движение, дыхание, закаливание и так далее) мы пропускаем через себя поток энергии (это ощущается в виде разогрева организма), который заряжает нас. Постепенно наращивая мощность этого потока (за счет интенсификации упражнений и их продолжительности) и соблюдая интервалы отдыха, во время которых в организме происходят особые компенсаторные сдвиги, мы можем все более и более увеличивать мощь плазменного тела. А оно, в свою очередь, качественным образом перестраивает нашу ткань, которая теперь может «держать» вокруг себя гораздо больше энергии и лучше подзаряжаться. Хорошо развитое плазменное тело далеко выступает за пределы физического (на 3 и более метров). В присутствии лиц, обладающих мощным плазменным телом, люди чувствуют особый приятный аромат, у них закладывает уши, как в самолете. Для поддержания высокой мощности плазменное тело требует постоянной подзарядки, если ее не делать, оно быстро рассеивается. Регулярность занятий и систематическое увеличение нагрузки — вот два ключа, ведущие к созданию мощного плазменного тела. В конце концов, эти занятия должны перерасти в образ жизни, как это и происходит на практике. Еще раз подчеркну, что наиболее важным для укрепления плазмы будет движение как относительно чего-то (например, поверхности Земли), так и внутри себя (например, увеличение кровотока или мысленная прокрутка энергии). Для нас будет более доступным движение. Ведь китайские специалисты по биоэнергетике утвержда-

ют, что энергия находит свое самое сильное выражение в движении, в моторике, особенно между локтями и кончиками пальцев рук, а также между коленями и кончиками пальцев ног.

Пассы руками, мысленная передача энергии, контакт тела со средой, богатой свободными электронами (например, водой), пребывание в местах, насыщенных природной плазмой (вершины гор, места тектонических разломов), питание свежесорванной пищей (в этом виде она наиболее насыщена биоплазмой) также способствуют «росту» и укреплению этого тела.

Как выяснили ученые, никакие процессы в организме не происходят без переноса свободных электронов. Если они отсутствуют, то ни одни ферменты и витамины не будут работать. И наоборот, если плазменное тело сильно уплотнено электронами и ионами (например, как у П. К. Иванова), то о питании беспокоиться не надо — любая пища переварится без труда.

И еще заострю ваше внимание на такой особенности: электроны и в плазме совершают тепловое движение, а всякое тело тем сильнее поглощает излучение, чем в большей степени оно способно к испусканию излучения той же частоты — то есть, тепла. Чем более плотна концентрированная плазма, тем большее количество энергии излучения (теплоты) она может поглощать. А при достаточно высокой плотности плазма будет только поглощать тепловое излучение из окружающей среды и очень мало отдавать! П. К. Иванов обладал колоссальной энергетикой (в 500 раз больше, чем у обычного человека), ходил в шортах в любое время года. Его плазменное тело только поглощало тепло из окружающей среды *, мало излучая при этом наружу. Благодаря развитой этой способности, он и выжил. Немцы его возили в лютые морозы на мотоцикле по Киеву, при этом обливали водой, закапывали в снег и даже сажали в колодец! Наша зябкость объясняется «разряженностью» плазменного тела. Мы абсолютно не желаем работать над его уплотнением — бегать, обливаться холодной водой, выполнять дыхательные упражнения и так далее. Наоборот, пассивный образ жизни, переедание, питание бесплазменной пищей, укутывание делают его все более и более «разряженным». В результате этого

* Даже в самые большие морозы в окружающей среде много рассеянного тепла.

вредоносные биоклиматические силы (по-китайски «си-ци») Жары, Холода, Влажности, Ветра и Сухости внедряются в организм и поражают его. В 49 трудностях Нань-цзин («Трактат Трудные Вопросы») перечисляются болезни, вызываемые этими вредоносными силами — Восхождение Ветра, Рана Зноя, Еда и Питье, вызывающие усталость; Раны Холода, Вхождение Влажности. Чтобы не допустить подобного, надо коренным образом пересмотреть свой образ жизни и сделать соответствующие корректировки в сторону укрепления плазменного тела.

**Физическое тело (I).** Естественно, все, что укрепляет и развивает предыдущие тела, будет способствовать укреплению и развитию физического тела. Как указывалось ранее, физическое тело начинает источать аромат и плохо поддается разрушению после смерти, когда были вполне развиты тонкие тела. Будда никогда не трудился над совершенством физического тела. Однако, благодаря духовной практике, его физическое тело было трансформировано и сияло 32 признаками совершенства.

Как указывалось ранее, физическое тело построено из пищи. Отсюда, именно для него, качество питания (структурированная вода, свежие, цельные продукты, соблюдение физиологических механизмов пищеварения и усвоения пищи) и продуктов, насыщенных биоплазмой, будет иметь решающее значение.

Но это упрощенный взгляд на такой сложный «механизм», каковым является физическое тело. Оно имеет множество интересных особенностей, сопряженных с более тонкими телами. Так, физическое тело состоит из биогенных элементов, процентное содержание которых в живом веществе (по А. П. Виноградову) следующее:

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Кислород | 70.0 | Азот | 0.3 | Сера | 0.05 |
| Углерод | 18.0 | Калий | 0.3 | Хлор | 0.04 |
| Водород | 10.0 | Фосфор | 0.07 | Натрий | 0.02 |
| Кальций | 0.5 | Магний | 0.07 | | |

Перечисленные элементы составляют 99,4 процента массы живого вещества. Так как каждый из перечисленных элементов имеет свою собственную частоту вибраций, то любое изменение (особенно кислорода) пропорции этих частот делает суммарное излучение организма ущербным и предрасположенным к болезням.

«Тело Сознания» в физическом теле имеет хромосомы. «Тело Мысли» (голографическое тело) строит простейшие

структуры в виде правильных шестиугольников. Причем эта голографическая особенность начинается от бензольного кольца и продолжается в жидких кристаллах, в построении печеночных балок. Вообще, применение методов рентгено-структурного анализа У. Т. Эстбюри показало, что биологические структуры имеют кристаллическую упорядоченность!

Потоки плазмы, подчиняясь закономерностям приема и отдачи окружающей энергии, строят форму внутренних органов в виде воронок, спиралей, капель. Вода, подчиняясь этому движению, оконтуривает внутренние органы: сердце имеет форму воронки, а мышечные волокна в нем расположены в форме спиралей; печень имеет форму капли, она подобна раковине; волосы на голове закручены в воронку с центром на макушке; сам головной мозг имеет форму спирали; глаза подобны двум вихрям, вращающимся сквозь собственный центр; лабиринт уха повторяет раковину улитки; тонкий кишечник лежит в форме спирали. И так можно проследить массу соответствий. Все тело построено подобно сферическому вихрю.

Сама вода обладает рядом уникальных свойств, идеально подходящих для живого организма. Она самая энергоемкая жидкость, может максимально концентрировать энергию электронных волн, образует жидкие кристаллы, структура которых идеальна для жизненных проявлений.

Тибетская медицина в человеческом организме выделяет два вида каналов — черные и белые. Черные каналы — «это данное на основании их цвета общее название всех связанных с сердцем каналов, движущих кровь во внешних и внутренних частях тела» *. И действительно, наша кровь в объеме больше напоминает черную жидкость, лишь тонкий слой ее имеет красный цвет. Таким образом, кровь в человеческом организме обладает эффектом «черного тела»! Из физики известно свойство черного тела — полностью поглощать все попадающее на него излучение! Так как кровь находится во всем организме, то организм за счет этого активнейшим образом поглощает всевозможные излучения из внешней среды. Внутренние органы за счет своей окраски, структуры и формы поглощают из этого излучения только те, на которых они работают. Вот почему древняя индусская и китайская медицина утверждает, что в печени течет

* В. Н. Пупышев. «Тибетская медицина». Новосибирск, «Наука», 1991

зеленая энергия, в сердце — красная, в селезенке — желтая, в легких — белая, а в почках — голубая.

Чем больше познаешь, тем больше поражаешься разумности, простоте и эффективности Матушки Природы интегрировать множество полезных качеств в малых объемах, но с максимальной отдачей. Поэтому вполне естественно, что любое излучение из окружающей среды будет сильнейшим образом сказываться на работе организма. Эти особенности посредством обратных связей позволяют эффективно влиять на тонкие тела и укреплять их. Можно однозначно сказать, что, начав правильно работать с физическим телом (например, как П. К. Иванов), мы последовательно будем укреплять и совершенствовать последующие тонкие тела, что и предусмотрено Эволюцией! В результате этой работы происходит перестройка физического тела с появлением в нем совершенно новых качеств. Эти качества достигаются, в сущности, очень простыми упражнениями, процедурами, но с четкой мысленной подосновой и глубоким внутренним содержанием.

В свете этого изложения становится вполне очевидным, что для поддержания крепкого здоровья необходимо постоянно задействовать 5 тел или «уровней» человека. Только в этом случае оздоровление будет прекрасно получаться. Вся порочность лечения и ошибки в самостоятельном оздоровлении заключаются в том, что, задействовав лишь одно физическое тело правильным питанием или небольшой очисткой, ждут потрясающих результатов, а они мизерны. Либо бегают, занимаются физической культурой, водными видами оздоровления, а кушают как попало, мыслят беспорядочно, — и ждут чудес. При лечении таблетками вообще ужасная вещь получается. Принятая таблетка в лучшем случае делает временную коррекцию в физическом теле, а «осколки» от таблетки, «застревая» в тканях внутренних органов, создают свою голограмму, которая искажает нашу. В результате острые заболевания переходят в хронические, ведут к операциям, которые почти ничего не дают (это лишь другой вид временной коррекции), а возникают осложнения, преждевременно сводящие человека в могилу. А суть-то заключается лишь в том, чтобы «стереть пыль» с голограммы собственного тела (тело мыслей), и функции восстанавливаются сами, все ненужное подвергается рассасыванию. Но это надо знать и терпеливо воплощать в жизнь. Таких людей очень мало. П. К. Иванов с этой целью сознательно терпел «плохие» условия Природы (голодал, мерз),

постоянно двигался, что давало ему колоссальное здоровье. Он так и называл себя: «миллионер здоровья». Поль Брегг с величайшей радостью переносил голодание, сознательно выполнял физические упражнения, постоянно находился в здоровом и молодом окружении. А ныне здравствующий Сурен Авакович Аракелян вообще обосновал три главных жизненных принципа: физиологически полезное питание (для физического тела); физиологически полезное движение (для плазменного тела) и физиологически полезное голодание (для очищения собственного голографического тела). При этом он не забывает и о хорошем настрое; специально для этого им изобретен антистрессовый препарат, снимающий у животных страхи во время физиологически полезного голода. Результаты, полученные им при массовых опытах на животных, поражают. Старые, дряблые животные молодели, приобретали очертания молодых, плодились лучше, чем раньше. Вот что значит задействовать глубинные уровни. Это надо знать, понимать, сознательно воплощать в жизнь (терпя временные трудности и обострения) и гордиться (в лучшем смысле слова) выполнением собственной программы оздоровления, что подпитывает и укрепляет еще и Душу человека.

Итак, мы с вами разобрали 5 «тел-уровней» человека. Но остается открытым вопрос: за счет чего проявляется жизнь? Нам надо найти «пружину», которая раскручивает «маховик» жизни.

Древние мудрецы Индии и Тибета утверждают, что в основе всех форм жизни находится пульсация. Пульсацией определяется программа развития, а также сама длительность жизни. Причина пульсации, подобно семени-зародышу, находится внутри организма. Им является СЕРДЦЕ.

Если рассматривать с современных позиций этот феномен, то, действительно, сердце — единственный орган, обладающий способностью ритмично сокращаться без всякой стимуляции извне, под влиянием импульсов, возникающих в нем самом. Оно может ритмично сокращаться даже после извлечения из тела, лишь бы были созданы условия по удалению шлаков и подводу питательных веществ. Причем с возрастом сила сердечных сокращений уменьшается. Если в конце внутриутробной жизни оно сокращается (пульсирует) 130—150 уд/мин., то в первые 6 месяцев жизни частота его сокращений составляет 130—140; от 6 месяцев до года — 120; от одного до двух лет — 110; от двух до пяти — 100; от пяти до десяти — 85 и к двадцати годам

снижается до 72. Таким образом, налицо «пружина», давящая в начале с максимальной силой, которая, чем больше раскручивается, тем слабее становится. Уже у 23-дневного зародыша человека имеется сердце, которое представляет собой пульсирующую трубку. С прекращением пульсаций сердца останавливается жизнь. Таким образом, сердце является основой, в которой находится причина жизни — Душа. А его пульсации — проявления начал жизни. Недаром тибетцы говорят: «Сердце — царь каналов жизни, оно осуществляет пульсацию жизни»! Чтобы в вас бурлила жизнь, а не была стоячим болотом, убыстряйте свой пульс несколько раз в течение дня с помощью бега и других физических упражнений.

## Заключение

С вышеописанной схемой пяти тел, как правило, работают Йогины высочайшей квалификации. Нам же она помогла многое объяснить. Для врачебных целей используется другая система, которая позволяет объяснить особенности индивидуальной конституции, продолжительность жизни, особенности времен года, дня и окружающих предметов, оперируя более простыми понятиями. В основе этой схемы лежат три основополагающих принципа (мы их слегка коснулись в первом томе): Движение (ведь все в этом мире движется, изменяется); Теплота (все обладает определенным количеством теплоты); Материя (то есть, движение мы можем наблюдать только тогда, когда *что-то* передвигается, а теплоту — когда *что-то* нагрето или охлаждено). В человеческом организме эти три принципа получили свое название *: «телесный Ветер», «телесная Теплота („желчь")» и «телесная Слизь». Эта схема была создана умнейшими людьми (Риши) и проверена тысячелетней практикой индусских и тибетских врачей. С учетом современных открытий в области физики, биологии и других наук, эта «старая» наука сейчас — самая передовая. В настоящее время лучшие врачи мира признали ее эффективность и скрупулезно занимаются ее изучением. На вопрос: «Что побудило вас переключиться на изучение теории и практики Аюверды?», президент Американской ассоциации аюрведической медицины Дипак Чопра ответил следующее: «...я получил...

* Эти принципы по-индусски называются «Доши» и носят название «Вата», «Питта» и «Капха». В тибетской традиции они носят названия «Рлунг», «Мкхрис» и «Бад-кан».

„западное“ образование и довольно долго занимался классической медициной. Но многолетний врачебный опыт показал, что при всех несомненных достижениях она не в силах ответить на ряд фундаментальных вопросов».

Итак, следующая глава посвящена изложению трех основополагающих принципов в теле человека.

## Глава II

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КОНСТИТУЦИЯ

**Из собственной души появляется виджняна органов чувств.**
**От Земли — мясо, кости, нос и обоняние,**
**от Воды — кровь, язык, ощущение вкуса и влаги,**
**от Огня — тепло, цвет, глаза и зрение,**
**от Воздуха — дыхание, кожа и осязание,**
**от Пространства — отверстия, уши и голос,**
**от прежних привычек — способность к деяниям.**
**Стечение этих условий и причинно-следственных связей образует тело.**

**Чжуд-ши**

В настоящее время имеется несколько методик, которые по различным признакам тела и функциям организма определяют индивидуальную конституцию человека. Древние врачеватели — аюрведисты, тибетцы, среднеазиаты и даже европейцы — никогда не начинали никакого лечения, не определив предварительно индивидуальную конституцию больного. Все они единогласно утверждают, что физическое тело человека построено из 5 первоэлементов: Эфира (пространства), Воздуха, Огня, Воды и Земли. Как утверждалось в эпиграфе к этой главе:

от элемента Земля образуются кости, мясо, нос и обоняние.
От — » — Вода — кровь, язык, ощущение вкуса и влаги.
От — » — Огонь — тепло, цвет, глаза и зрение.
От — » — Воздух — дыхание, кожа и осязание.
От — » — Эфир — отверстия, уши и голос.

Эта абракадабра для непосвященного легко объясняется с позиции построения голограммы человеческого организма. При считке голографической информации с хромосом в пространстве образуются сгущения — стоячие волны интерференции, которые строят лучистое тело человека (то есть,

его голографическое тело). В тех местах, которые за счет интерференции наиболее уплотнены стоячими волнами, образуется плотная основа — прообраз костей и мышц. В тех местах, где голограмма менее плотна, в организме образуется подоснова для жидкостных сред, крови, лимфы. Далее действие голографического излучения таково, что частоты с определенной длиной волны «извлекают» из окружающего пространства частицы, обладающие теплотой, а другие «извлекают» частицы с вращающимися и колебательными свойствами *. В первом случае это будет соответствовать элементу Огонь, а во втором — Воздуху. И, наконец, в тех местах, где нет никаких сгущений, в организме образуются полости.

Итак, согласно утверждению древних целителей и гипотезам современных ученых, элемент ЭФИР представлен пространством во рту, в носу, в желудочно-кишечном тракте, дыхательных путях, грудной клетке, капиллярах и так далее. Вообще, Эфир дает нам пространство для развития тела.

Элемент ВОЗДУХ в человеческом теле проявляется в многообразных движениях мышц, пульсации сердца, расширении и сокращении легких, в движении стенок желудка и перистальтике желудочно-кишечного тракта. Нервные импульсы, мыслительная деятельность и вообще все, что движется в организме, управляются Воздухом.

Элемент ОГОНЬ в теле человека — это обмен веществ. Элемент Огонь действует в системе пищеварения, проявляется как интеллект в сером веществе клеток мозга, задействован в сетчатке глаз, воспринимающих свет. От него зависят устойчивость нашей иммунной системы и активность

---

* Создатель «Общей Теории» А. Т. Вейник указывает, что существуют 7 первооснов Вселенной. Автор «Теории Фундаментального поля» И. Л. Герловин говорит, что их 9. Что же это за первоосновы? С помощью экспериментов Вейник пока установил следующие «элементарные вещества» Вселенной: «хрональное» — связано со временем; «метрическое» — связано с пространством; «колебательное» — придает телам колебательное движение; «вращательное» — придает телам вращательное движение; «термическое» — придает тепловые свойства; «электрическое» — придает электрические свойства; «магнитное» — придает магнитные свойства. Каждое из этих веществ специфично, неповторимо и не сводимо ни к какому другому. Входя в состав какого-нибудь тела, оно придает ему свои специфические свойства. Если тело не имеет в своем составе какого-либо вещества, то оно не обладает сопряженными с ним свойствами. Например, фотон не содержит порций (квантов) электрического вещества, поэтому не имеет электрических свойств.

ферментов всего организма (от которых зависит превращение одних веществ в другие).

Элемент ВОДА проявляется в секреции желудочного сока, слюнных желез, в плазме крови, протоплазме клеток.

Элемент ЗЕМЛЯ — это твердые структуры тела: кости, хрящи, ногти, волосы, сухожилия, мускулы и кожа.

Помимо этого, все пять первоэлементов проявляются в функциях пяти чувств человека, а через органы чувств они связаны с пятью действиями.

ЭФИР связан с функцией слуха. Ухо, как орган слуха, выражает действие через органы речи, которые придают смысл человеческому языку.

ВОЗДУХ связан с чувством осязания; органом осязания является кожа; органом, передающим чувство осязания, является рука.

ОГОНЬ проявляется как свет, тепло и цвет; он связан со зрением. Глаз, как орган зрения, управляет ходьбой и, таким образом, связан с ногами.

ВОДА связана с органами вкуса. Язык тесно связан с функциями гениталий (пенис, клитор). В Аюрведе пенис (клитор) считается низшим языком, а язык во рту — высшим. Человек, контролирующий высший язык, естественно контролирует и низший, то есть управляет своим половым поведением.

ЗЕМЛЯ связана с чувством обоняния. Нос, орган обоняния, функционально связан с действиями ануса, органа выделения. Особенно эта связь проявляется у человека, страдающего запорами или имеющего нечистую прямую кишку. У него дурное дыхание, из-за чего обоняние притуплено.

Естественно, человеческое тело, как живой организм, может существовать только в виде взаимоуравновешенной системы из 5 элементов. И древние мудрецы в объяснении феномена жизни все жизненные проявления в организме разделили на три основополагающих жизненных принципа. Элементы Эфир и Воздух, соединяясь, образуют в нашем организме «телесный ветер» (по аюрведической терминологии — Дошу Вата). Элементы Огонь и Вода при соединении в нашем организме образуют «желчь», или «телесный огонь» (соответственно по-аюрведически — Дошу Питта). Элементы

Земли и Воды при своем соединении образуют в организме жизненный принцип «слизи» (Доша Капха).

Теперь, оперируя только этими понятиями, можно описать конституцию человека, дать четкую локализацию в человеческом теле Ветру, Желчи и Слизи. Чтобы не вносить путаницы в терминологию, назовем эти три важнейших жизненных принципа, как и их создатели-аюрведисты, — «ДОШАМИ».

В первом томе уже давалась характеристика Дошам, но не лишне повторить и дополнить эти понятия.

Доша «Слизь» отвечает за материальную часть тела, то есть за сцепление молекул и придание им определенной формы. Причем этот принцип (Доша) работает на уровне молекулы, клетки, органа и всего тела в целом. Это «опора» организма.

Ввиду того, что «Слизь» состоит из первоэлементов «Земля» и «Вода», то является «холодным» и «слизистым» образованием. При чрезмерном увеличении этой Доши в организме скапливается холодная слизь, которая в первую очередь накапливается в верхней части тела — от макушки до диафрагмы. Поэтому эти места считаются «опорой» Доши «Слизь». Вот как тибетцы отзываются об этой Доше: «Слизь преумножает тело и ум; препятствует засыпанию; сочетая суставы костей, обеспечивает их связь; продлевая чистую нить сознания, увеличивает терпение в делах и способность переносить причиняемый человеку вред; обеспечивает белизну и мягкость внешних и внутренних частей тела».

Признаки чрезмерного увеличения этой Доши следующие:

1. Моча белая, с незначительным паром и запахом.
2. Язык и десны белые, во рту пресный привкус.
3. Сопли и мокрота в груди и голове, угнетенное состояние, тяжесть в теле.
4. Обострение слизистых расстройств наблюдается весной (вообще в сырую, холодную погоду), в течение суток — вечером либо под утро.
5. Веки отечны, глаза белесы.
6. Аппетит нарушен, пищеварение ослаблено.
7. Нет тепла, тело отекает, появляются гнойнички на коже.
8. Болят почки и поясница, суставы малоподвижны, кожа зудит.
9. Плохая, память; сонливость, слабость.

**Доша «Желчь»** отвечает за поддержание температуры тела и протекание всех физиологических реакций: пищеварение, обмен веществ, иммунитет и так далее. Это абстрактная теплота, оторванная от материального тела. Ведь обычно мы ощущаем теплоту по степени разогрева какого-нибудь материального тела, но не как таковую. Это «огонь» организма.

Ввиду того, что «Желчь» состоит из первоэлементов «Огонь» и «Вода», то является «горячим» и «влажным» образованием с преобладанием «горячих» свойств над «водными». При чрезмерном увеличении этой Доши в организме скапливается «жар», поднимается температура тела, расстраивается пищеварение. Поэтому ее «опорой» считают среднюю часть тела от диафрагмы до пупка. Вот как тибетцы отзываются об этой Доше: «От тепла зависят здоровье, бодрость, цвет, долголетие и мощь сил тела... Это тепло — основа, которая всякую пищу использует на усиление и развитие сил тела и цвета».

Признаки чрезмерного увеличения этой Доши следующие:

1. Моча красно-желтая, с сильным запахом и паром.
2. Язык с толстым налетом, во рту кислый привкус.
3. Мокрота красно-желтая, солоноватая; жажда.
4. Обострение желчных расстройств наблюдается осенью, в течение суток — в полдень и в полночь.
5. Голова болит, тело горит, сухо в ноздрях.
6. На глазах желто-красное облачко, неожиданные колики.
7. Ночью бессонница, а днем невозможно заснуть.
8. Потливость, запах.

**Доша «Ветер»** отвечает за циркуляцию в организме. В это понятие входит вся совокупность движений: движение воздуха во время вдоха и выдоха, быстрота мыслительных процессов, движение крови, лимфы и других жидкостей, скорость протекания химических реакций в клетках и биологических процессов вообще, удаление кала, мочи, соплей и так далее. Лучше всего это можно выразить как абстрактный принцип движения. О движении мы судим по перемещению в пространстве чего-то материального, но мы не видим движущих сил. Вот это и есть Доша «Ветер» в организме.

Ввиду того, что «Ветер» состоит из первоэлементов «Эфир» и «Воздух», которые не имеют никаких твердых либо жидких субстанций, но обладают качествами «сухости» и «холода»,

то Доша «Ветер» при своем избытке производит иссушающее и охлаждающее действие на организм. «Опорой» этой Доши считается нижняя часть тела: от пупка до ступней ног.

Если «Ветер» в норме — наше мышление хорошее, много энергии, кишечник функционирует хорошо, все циркуляции в организме в норме.

Признаки увеличения этой Доши следующие:

1. Моча прозрачная, как вода, сильно пенится, после отстаивания остается чистой.
2. Язык сухой, красный, шершавый: во рту вяжущий привкус.
3. Кашель с мутной мокротой, запоры.
4. Обострение «ветряных» расстройств наблюдается летом, в течении суток — в начале вечерних сумерек и на рассвете.
5. В пояснице, крестце и вертлужных впадинах, а также во многих других суставах наблюдаются боли, как от побоев.
6. Похудание, сухость кожи, колющие боли в затылке, груди и в челюстях.
7. Хочется двигаться, дыхание сбивчиво, сознание возбуждено.
8. Голова немеет и кружится, шум в ушах, бессонница, дрожь и потягивание.

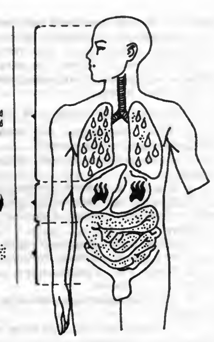
Комбинация Дош (жизненных принципов) у каждого человека своя и определяется при зачатии. В момент соединения сперматозоида и яйцеклетки определяется строение индивидуума путем комбинации перестановок телесного «Воздуха», «Желчи» и «Слизи», которые проявлены в телах родителей. Разнообразные излучения и прочие влияния из внешней среды: знаки Зодиака, положение Солнца, Луны и других планет, время года и так далее, в этот момент накладывают «космическое клише» на эту комбинацию Дош, закрепляя их на всю жизнь. Зафиксированные таким образом жизненные принципы (Тридоша) будут определять костяк и форму тела человека, умственные задатки и черты характера, вкусовые привычки, продолжительность жизни и многое другое. В процессе жизнедеятельности мы можем активно влиять на соотношение Дош, творить самого себя. Но как только мы перестанем целенаправленно заниматься этим делом, комбинация Дош довольно быстро возвращается к той, которая была при рождении.

В зависимости от того, какая из Дош преобладает в человеке, складывается его конституция. Согласно Аюрведе,

Местоположение «Слизи». ПЕРЕИЗБЫТОК этого жизненного принципа приводит к появлению слизи в этой части тела.

Местоположение «Желчи». ПЕРЕИЗБЫТОК этого жизненного принципа приводит к появлению желчных и желудочных расстройств.

Местоположение «Ветра». ПЕРЕИЗБЫТОК этого жизненного принципа приводит к запорам, «овечьему калу», болям в пояснице, крестце, тазобедренных суставах.



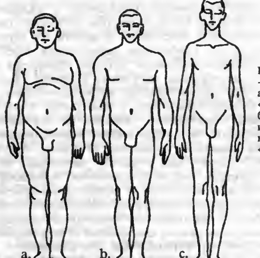



Рис. Конституционные типы.
а/ Выраженный «Слизистый» тип.
б/ Уравновешенный и «Желчный» типы.
в/ Выраженный «Ветренный» тип.

Чжуд-ши и даже современным исследованиям, существует семь ярко выраженных типов людей и бесчисленное множество промежуточных. Три типа монодошных, у которых имеет наибольшее выражение одна из Дош; три типа двудошных: Ветер — Желчь, Ветер — Слизь и Желчь — Слизь, и один тип уравновешенных — у которого все Доши относительно равны. Разберем эти конституции более подробно.

## Конституция «Ветра»

> **Люди, рожденные ветром, сутулы, сухощавы, бледны, многословны, плохо переносят холод, при движении их слышится треск (суставов).**
> **Они бедны, недолговечны, телом небольшие, любят песни, смех, борьбу, стрельбу, предпочитают сладкое, кислое, жгучее, по повадкам похожи на грифов, ястребов и лис.**
>
> **Чжуд-ши.**

Люди с сильно выраженной конституцией этого типа обычно физически слабо развиты. Они имеют плоскую грудную клетку, под кожей хорошо просматриваются вены и сухожилия. Они смуглы, кожа их холодная, грубая, сухая и в трещинах. На тѐле имеется несколько родинок темного цвета.

Рост у них либо слишком низок, либо высок (длинные), телосложение тонкое, хорошо проступают суставы и кости из-за слабого развития мышц. Волосы редкие, вьющиеся, ресницы тонкие, глаза бесстрастные. Глаза могут быть впалые, маленькие, сухие, с мутными и сухими внешней и внутренней оболочками. Ногти грубые и хрупкие. Кончик носа изогнутый и вздернутый.

Физиологические процессы протекают быстро. С пищеварением часто бывают проблемы. Поправляются очень плохо. Они обожают сладкое, кислое и соленое, любят горячие напитки и спиртное. Выработка мочи недостаточная, стул сухой, затрудненный и в малом количестве. Имеют склонность к испарине (особенно летом) больше, чем другие типы конституций. Сон быстрый, поверхностный и занимает меньше времени, чем у других. Руки и ноги часто холодные.

Им свойственны энтузиазм и живость, бдительность и беспокойство. Они ходят и говорят быстро, но легко устают.

Психологически они характеризуются быстрым восприятием, но плохой памятью. Так, моментально поняв что-либо,

они могут вскоре забыть это. У них небольшая сила воли со склонностью к психической неуравновешенности, мало уверенности, терпимости и смелости.

Деньги стараются заработать быстро, сразу, и так же быстро их тратят. Предпочитают заниматься теми видами спорта, где требуется быстрота, чередующаяся с отдыхом.

## Конституция «Желчи»

> **Люди с конституцией желчи подвержены жажде и голоду,**
> **волосы и тело у них желтоватого цвета,**
> **ум острый, тщеславный.**
> **Они потеют и пахнут. Богатство и тело у них посредственны.**
> **Склонны к сладкому, горькому, терпкому, прохладному.**
> **По повадкам похожи на тигров, обезьян и якшасов (демонов).**
>
> **Чжуд-ши.**

Эти люди имеют средний рост, стройны, изящного сложения. Их грудная клетка более широка, чем у личностей «Ветра». Вены и сухожилия у них менее выражены. По некоторым данным, у них много родинок или веснушек, синеватых или коричнево-красных по цвету. Мышечное развитие у них среднее, отчего костяк менее выступает по сравнению с людьми «Ветра».

Цвет лица у них может быть желтоватый, красноватый, медного оттенка, а может быть и светлым. Кожа у них мягкая, теплая, приятная на ощупь. Волосы тонкие, шелковистые, рыжие или коричневые, с тенденцией к ранней седине и выпадению. Глаза могут быть серые, зеленые или медно-коричневые; взгляд острый, проницательный. Глазные яблоки выявлены умеренно. Конъюнктива влажная, красноватая. Ногти мягкие. Форма носа заостренная, кончик носа с тенденцией к покраснению.

Физиологические процессы в организме протекают лучше, чем у лиц с конституцией «Ветра». Обмен веществ в основном активный, кишечник хороший, что выражается прекрасным аппетитом. Лица с этой конституцией склонны к поглощению большого количества пищи и напитков. Пищу предпочитают сладкого, горького и вяжущего вкуса, в прохладном виде, а также охлаждающие напитки. Сон средней продолжительности и нормальный. Они производят большое количество мочи и экскрементов (в основном желтого цвета и жидкие). Они

склонны к испарине. Температура тела у них слегка повышена (в смысле покрова кожи), руки и ноги обычно теплые (даже в сильный мороз). Они не выносят много солнечного света, не любят жару (баню) и отлынивают от тяжелой работы.

Люди с указанной конституцией честолюбивы, интеллигентны, остроумны, склонны быть хорошими ораторами. Свою эмоциональность они проявляют бурно, особенно эмоции гнева, ненависти и злости («по повадкам похожи на тигров, обезьян и демонов»).

Они любят демонстрировать свое материальное процветание, хотя большими ценностями не обладают. Предпочитают заниматься такими видами спорта, где проявляются индивидуальные качества личности (красота тела, волевые качества, мыслительные способности): культуризм, бокс, автогонки, теннис, фигурное катание, шахматы.

## Конституция «Слизи»

**У людей (с конституцией) слизи прохладное тело, суставы и кости не выделяются, они мясисты и белы.**
**Формы округлые. Голод, жажду, страдания переносят легко.**
**Тела у них крупные, живут долго, богато, сон у них крепкий.**
**Они широки душой, от природы имеют хороший нрав.**
**Похожи по повадкам на львов и буйволов.**

Тело у лиц этой конституции хорошо развито (как у «львов или буйволов»). Грудная клетка широкая, вены и сухожилия не видны, мускулатура хорошо развита, кости не проступают. Они, как правило, имеют склонность набирать лишний вес.

Их лица оживлены и светлы, кожа мягкая, блестящая, маслянистая (может быть холодной и бледной). Волосы густые, мягкие, темного цвета. Глаза у них голубые или коричневые, белки очень большие, белые и привлекательные. Конъюнктива без тенденции к покраснению.

Физиологические процессы протекают в организме замедленно, аппетит умеренный. Они любят пищу острого, горького и вяжущего вкуса (не прочь выпить спиртное и покурить). Стул у них мягкий, бледного цвета, эвакуация идет медленно. Испарина у них умеренная. Сон здоровый и продолжительный. Руки на ощупь прохладные и влажные.

Они обладают большой жизнеспособностью, обнаруживают хорошее самообладание. Любят процедуры, связанные с теплом: парная, массажи. Ко многим лишениям (бытовым, пищевым), тяжелой работе относятся более сдержанно, чем предыдущие типы. Они обычно здоровы, счастливы и миролюбивы.

Психологически они склонны к терпимости, спокойствию, прощению и любви. Но у них имеется склонность к алчности, привязанность к собственничеству. Их понимание более замедленное, чем у предыдущих типов конституций, но зато, раз поняв что-либо, они запоминают это на всю жизнь.

Они умеют зарабатывать деньги и разумно их тратить. В итоге, они умудряются сколотить состояние.

Физической культурой и спортом они очень мало занимаются, предпочитая наблюдать со стороны.

## Смешанные типы конституций

1. «Желчный» + «Слизистый» тип. Эти люди соединяют в себе все преимущества и недостатки этих типов. Они высоки ростом, прекрасны телосложением. Именно такое сочетание дает способность длительным трудом удовлетворить свое тщеславие. Многие кумиры современности — Элвис Пресли, Сильвестр Сталлоне — представляют это сочетание.

2. «Желчный» + «Ветренный» тип. В основном это люди среднего роста (подавляющее большинство населения), их легко увлечь, но дальше своего квартала или города они ничего знать не хотят. Довольствуются малым, но сейчас.

3. «Ветренный» + «Слизистый» тип. Как правило, это сильные личности, на изменение обстановки реагируют быстро, неуклонно проводят свою линию, держат ситуацию (и людей) в своих руках. Это политики (Сталин, Черчилль), военные (Жуков), крупные и мелкие начальники, лидеры больших и малых группировок (Арнольд Шварценеггер).

4. «Уравновешенный тип». Древние мудрецы считали его наилучшим, в котором Доши «Ветра», «Желчи» и «Слизи» примерно равны. Это, как правило, долгожители, которые интуитивно чувствуют и живут, не вдаваясь ни в какие крайности. Они прекрасно чувствуют Природу, Космос, предпочитают гармонию во всем. Многие Духовные Учителя человечества обладали этим типом конституции.

Естественно, между этими описанными семью типами конституций находится безграничное количество самых разнообразных сочетаний «Ветра», «Желчи» и «Слизи». В I томе «Целительных сил» дана специальная анкета, благодаря которой вы можете узнать свою собственную конституцию.

Из содержания этой главы вытекает I Закон Оздоровления (и самый главный) — только с учетом индивидуальной конституции подбирайте питание, средства оздоровления, нагрузку и многое другое, от чего зависит ваше здоровье. Индивидуальная конституция — это ВАШ путеводитель по жизни. Регулярно работайте над своими слабыми сторонами, не увлекайтесь сильными, и успех будет постоянно с вами.

## Глава III

## ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА

**Приливы есть во всех делах людских.**
**И те, кто их использует умело,**
**Преуспевает в замыслах своих,—**
**Так говорил Шекспир, но в том и дело,**
**Что вовремя увидеть надо их.**

**Д. Байрон**

В жизни человека важно выделить несколько узловых точек: зачатие, рождение, период полового созревания, период половой активности, угасание половой функции и смерть. Естественно, каждая из них имеет свои особенности, которые надо учитывать в оздоровительной работе.

### Жизнь от зачатия до рождения

Диаметр неоплодотворенного яйца 115—150 мкм. Как показали исследования ученых, неоплодотворенная клетка находится в состоянии угнетения. После оплодотворения она переходит в активное состояние. В ней появляется центр формообразования и начинается деление.

Зародышевая стадия продолжается от оплодотворения до 8 недель. Вначале зародыш принимает форму шара, внутри которого к стенке прикрепляется зародышевый узел. Развитие на этой стадии происходит скачкообразно. Сначала

происходит период накопления энергии (наблюдается покой), затем следует период быстрого превращения, деления и снова покой. За этот короткий период успевает образоваться тело, а сам зародыш совершает «путешествие» и «привыкание» к новым условиям существования. Вначале он существует в трубной и маточной среде; затем наступает имплантационный период; далее — предплацентарный и, наконец, — плацентарный. Все эти периоды требуют напряжения и сопровождаются повышенной смертностью зародышей. Вообще, чувствительность зародышей к повреждающим агентам так велика, что даже временное нарушение нормальных условий жизни матери: незаметный для нее перегрев, утомление, нездоровье — именно эти моменты дают серьезные последствия, которые приводят к смерти зародышей, либо сказываются в зрелом возрасте. В это время особенно критическими являются два периода: до имплантации — 1-я неделя, и до плацентации — с 6 по 9 неделю.

Лучшее понимание интимных связей позволяет понять, почему грязь в одном месте вызывает симптомы в другом. Например, нечистое анальное отверстие дает симптоматику в виде прыщечков вокруг рта, стоматитных язвочек во рту. Известно, что воздействуя на одни части тела, можно стимулировать и укреплять другие. Например, воздействуя на кожу, мы стимулируем нервную систему. Нам надо знать, как строится физическое тело. А строится оно так: в возрасте 7 суток из зародышевого узла появляются три зародышевых листка, из которых формируются органы и части тела.

**Наружный** (эктодерма) зародышевый листок образует: кожу, волосы, потовые, сальные и молочные железы; эпителий ротовой полости, слюнные железы и зубную эмаль, анальное отверстие, дальнюю часть влагалища; всю нервную систему; все органы чувств; мозговой слой надпочечников, хромаффинную систему, гипофиз, эпифиз, хрящи висцеральной части черепа.

**Внутренний** (энтодерма) зародышевый листок образует: спинную струну, эпителий всего желудочно-кишечного тракта, от рта до ануса, со всеми железами (поджелудочной, печенью); легкие, трахею, ухо, тонзиллярные крипты, щитовидную и паращитовидную железы, вилочковую железу, мочевой пузырь.

**Средний** (мезодерма) зародышевый листок образует: большую часть скелетной мускулатуры, позвоночник, соединительно-тканную часть кожи. Из боковых пластинок — перитонеум, плевру, перикардит, брызжейку, всю кровенос-

ную и лимфатическую системы; скелет туловища и конечностей, кровеобразующие органы, лимфатические узлы, кору надпочечников, половые железы.

С этих позиций уже можно объяснить такой факт, почему людей притягивает красивая человеческая фигура. Ввиду того, что половые железы имеют общий «корень» со скелетом и мускулатурой, они могут взаимно влиять друг на друга, и по внешнему виду человека можно судить о его половой силе. В результате, любуясь фигурой, мы попадаем под обаяние его половой силы.

Полностью все органы человеческого организма сформировываются к трем месяцам. Развитие зародыша, а затем и плода, происходит в водной среде. Зародыш человека с помощью особой зародышевой оболочки — амниона — создает собственный «водоем», в котором он довольно-таки свободно плавает до 35 недель своего развития. Жидкостная среда наиболее благоприятна для развития. Она стерильна, реакция слабощелочная или нейтральная. Состав околоплодной жидкости сложен и насыщен разнообразными веществами: гормонами, витаминами, разнообразными минеральными и органическими веществами, и даже содержит небольшое количество радиоактивных элементов. Некоторые ученые считают, что плод, помимо питания из крови матери, получает питание через кожу из околоплодных вод. Одним из основных источников образования околоплодной жидкости является выделительная функция почек. Таким образом, «собственный водоем» в значительной степени состоит из собственной мочи плода! Но надо заметить, что моча плода сильно отличается от таковой у взрослых и даже детей.

По мере развития качественно меняется состав тела. Особенно наглядно это прослеживается по содержанию воды. Так, 6-недельный зародыш содержит ее 97,5 процента, 4-месячный — 90 процентов, 7-месячный — 73,5 процента, а к моменту рождения содержание воды снижается до 70,9 процента.

Изменяется и окраска кожи. Так, у 5-месячного, она имеет темно-красный цвет, у 7-месячного она красная, а в конце 9-го месяца она становится розовой.

Масса тела, форма и положение плода значительно меняются. Необычайно сильно масса плода нарастает в первые 2 месяца. И хотя зародыш имеет длину всего 4 см и вес 4 грамма, он за это время увеличивается во много миллионов раз! От 2 месяцев до рождения он увеличивается в 800 раз.

Вообще, за 9 месяцев внутриутробной жизни его вес с момента оплодотворения увеличивается в 6 миллиардов раз! А за 20 лет, после рождения до зрелости, возрастает всего в 20 раз. Такой темп роста при зачатии напоминает взрыв, зрелый период напоминает стабилизацию этого взрыва, а старость — рассеивание.

За время внутриутробной жизни несколько раз меняется способ «питания». Так, до первой недели питание осуществляется за счет запасов, содержащихся в яйце. Это желтковое питание — жир, белки и пигменты. С двух-трех недель, когда происходят основные процессы образования зародышевых оболочек, питание осуществляется с помощью трофобласта. Трофобласт — наружная оболочка зародыша, которая своими ферментами расплавляет ткани материнского организма и усваивает их продукты. С четвертой до восьмой недели питание осуществляется за счет веществ, доставляемых ворсинками хориона (прообраз плаценты) из крови материнского организма. И, наконец, с восьмой недели до рождения питание и дыхание осуществляются из крови матери через плаценту, в которой тесно соседствуют капилляры материнской и зародышевой систем кровообращения. Одновременно начинает совершенствоваться и желудочно-кишечное пищеварение. Плод заглатывает амниотические воды (околоплодную жидкость), что и способствует развитию пищеварения в утробном периоде. На третьем месяце утробной жизни в кишечнике появляется первородный кал (меконий), количество которого при рождении составляет 70—90 граммов.

Циркуляция крови в плоде имеет другое направление, нежели после рождения, когда перерезается пуповина. Сердце бьется в два раза чаще, чем у взрослого человека. Дыхание также осуществляется через плаценту, и кислорода в крови плода в 4 раза меньше, чем у взрослого, зато усваивается он лучше. К 6—7 месяцам у плода регистрируют дыхательные движения 50—60 раз в минуту, которые затем сменяются периодами покоя.

Как уже ранее указывалось, первоначальная среда обитания будущего человека — вода, насыщенная его же собственной мочой. Она теплая, содержит много питательных веществ, стерильная, уменьшает силу тяжести, смягчает удары, трение, срастание, способствует лучшей циркуляции крови и лимфы. Если вначале плод свободно плавает в «собственном водоеме», то к 35-й неделе в 99,5 процента случаев он разворачивается головкой вниз. Такое положение

способствует лучшему оттоку крови и лимфы, лучше снабжает головной мозг питательными веществами.

Из вышеизложенного становится очевидным, что это наиболее бурный и сложный этап жизни человека. По данным Всемирной Организации Здравоохранения до 30% зародышей погибают в первые дни после оплодотворения, у 1% новорожденных обнаруживаются пороки развития. У значительного процента школьников проявляется патология, причина которой — в дефектах, возникших до рождения.

Этот раздел относится к взрослым, особенно к будущим матерям. Помните: все, что способствует ускорению или замедлению дробления яйца, приводит к аномалиям в развитии вашего будущего ребенка. К этим факторам относятся: прием лекарств (абсолютно всех: антибиотиков, успокоителей, от тошноты и так далее), искусственных витаминов, вредных пищевых веществ и добавок типа алкоголя, кофе; дурные привычки — курение и так далее; работа с летучими веществами, шум, вибрации, лучистая энергия, ночные смены; неблагоприятное психологическое окружение в семье, на работе и так далее. Особенно берегите себя в первые три месяца беременности.

Знание особенностей этого периода жизни поможет вам разобраться в механизме «оригинальных» оздоровительных методов.

### Жизнь от рождения до полового созревания

Этот весьма большой и важный период нашей жизни можно разделить на несколько подпериодов и подробно разобрать наиболее ключевые.

ПЕРИОД НОВОРОЖДЕННОСТИ продолжается от момента первого вдоха до 3—4 недель жизни. Считается, что наиболее важны в этом периоде первые 3 часа и первые 3—4 дня. Именно на это время падает наибольшая нагрузка, связанная с переходом к новым, весьма отличным, условиям существования и работы основных физиологических систем — дыхания, кровообращения, питания, терморегуляции.

1. Ребенок начинает дышать посредством легких. Тип дыхания диафрагмальный и брюшной.

2. С удалением пуповины в организме сразу же меняется кровоток — появляется малый круг кровообращения, кото-

рый снабжает организм СВЕРХУ артериальной кровью, а не СНИЗУ, как это было раньше.

3. Включается пищеварительная функция, что предъявляет новые, необычные требования к организму, хотя она и подготавливается при внутриутробном развитии (заглатывание и переваривание околоплодных вод, насыщенных собственной мочой). К тому же, в это время происходит, в первые 24—48 часов, заселение желудочно-кишечного тракта различными бактериями. Поступают они в основном с пищей. Отсюда очень важно, какая это будет пища.

4. Смена водной среды обитания на сухо-воздушную может привести к перегреву новорожденного. Гравитация становится значительно ощутимее, а кровообращение и лимфоток еще несовершенны, — отсюда возможны разнообразные застои и пролежни со всеми неблагоприятными последствиями. К тому же, это уже не стерильная среда. Отсюда повышенные требования к иммунитету.

5. Отрыв новорожденного от материнского организма — колоссальный стресс. Ребенок лишается материнской защиты, поэтому в этот период он должен постоянно ощущать биополевую защиту и «подкормку» от матери. Ведь водная среда имеет наибольшее сродство с электронами, и через акупунктурные точки ребенок из околоплодной жидкости получает свободные электроны и необходимые ему вещества. Если он будет оторван от матери, он всего этого лишается.

Несоблюдение этих элементарных условий приводит к катастрофическим последствиям: большой смертности этого периода жизни, закладыванию страха и агрессивности на всю жизнь, серьезным нарушениям в пищеварительной системе и многим другим, которые «вдруг» проявляются во взрослом возрасте.

Вот простые рекомендации, позволяющие избежать этих негативных последствий:

1. Ни в коем случае не надо отделять мать от ребенка. В этом случае ни ребенок, ни мать не испытывают страхов и переживаний. Ребенок станет спокойным и будет хорошо развиваться.

2. В целях заселения желудочно-кишечного тракта ребенка необходимой микрофлорой, необходимо давать грудь сразу после рождения ребенка. Клинический опыт показывает, что новорожденные дети, лишенные с первых часов жизни молозива своей матери, легче заболевают расстройствами пищеварения. Молозиво, которое выделяется в пер-

вые 2—3 дня лактации, представляет собой жидкость густой, клейкой консистенции, желтого цвета *. Оно богато жирами, белками, каратоноидами, микроэлементами, а главное — антителами, ферментами и витаминами.

Если так поступать, то ребенок легко и естественно переходит от внутриутробной жизни к внеутробной. Последующее кормление должно осуществляться только молоком матери из груди. Никаких кипячений и заменителей!

3. Кратковременное воздействие прохладной воды на кожу ребенка (в виде быстрого окунания или обтирания и так далее) необычайно сильно стимулирует защитные силы и развитие младенцев. Крещение водой у многих народов — процедура, предназначенная именно для этой цели.

ГРУДНОЙ ПЕРИОД начинается от окончания периода новорожденности и заканчивается к полутора годам. В этом возрасте продолжается интенсивное развитие организма — нарастает масса и совершенствуются все органы и системы. Потребность в пище повышена, функционирование желудочно-кишечного тракта еще недостаточно. Поэтому любое отклонение от вскармливания (как по количеству, так и по качеству) сразу же приводит к острым и хроническим расстройствам пищеварения.

Нам важно знать причины — почему это происходит, и тогда мы можем легко избежать их. Ввиду огромной важности этого вопроса разберем его подробно и строго научно. Существуют три типа пищеварения. Каждый из них имеет свои достоинства и недостатки. Как правило, они взаимодействуют, и в зависимости от тех или иных условий, периода жизни каждый из них может стать доминирующим.

1-й вид пищеварения — полостное, осуществляется пищеварительными ферментами, выделяемыми в полость желудочно-кишечного тракта (железы кишечника, желудка, секреция желчи, поджелудочной железы и так далее). Эти ферменты разрушают предварительно измельченную и денатурированную пищу до крупных молекул и их блоков.

2-й вид пищеварения — мембранное, осуществляется на структурах клеточных мембран (на кишечной стенке имеется щеточная кайма). Здесь предварительно обработанные и измельченные до мономеров молекулы пищи подвергаются окончательному расщеплению и всасыванию в стенку ки-

* Молозиво наиболее слизеобразующий продукт, способствующий росту.

шечника. Крупные молекулы, а также кусочки пищи в пространство щеточной каймы не проникают.

3-й вид пищеварения — внутриклеточное, когда расщепленный или частично расщепленный пищевой субстрат попадает (захватывается) внутрь клетки, где и подвергается расщеплению.

У новорожденного ребенка преобладает внутриклеточное пищеварение. Мембраны клеток кишечника захватывают и доставляют во внутреннюю среду макромолекулы пищи. И если молоко матери заменить коровьим, козьим или любым другим, то с помощью внутриклеточного пищеварения (пиноцитоза) во внутреннюю среду организма будут попадать чужие белки-антигены и вызывать патологические реакции.

Через несколько дней внутриклеточное пищеварение полностью исчезает и появляется мембранное. Ввиду того, что пища ребенка — молоко матери, на мембранах клеток появляются и активизируются ферменты, которые расщепляют молекулы молока до мономеров, пригодных к всасыванию. В частности, в женском молоке содержится большое количество молочного сахара — лактозы. Часть лактозы достигает толстого кишечника ребенка и обеспечивает там благоприятную среду для развития молочнокислых бактерий. При использовании коровьего молока и других заменителей, ввиду их различного качественного состава (так, в коровьем молоке в два раза больше белка) вместо молочнокислого брожеиия идут гнилостные процессы (гниет лишний белок коровьего молока), постоянно самоотравляющие организм и вызывающие дисбактериоз. Согласно исследованию ученых, дети, получающие только грудное молоко, имеют нормальную микрофлору, а дети на искусственном вскармливании или вскармливании сцеженным женским молоком имеют микрофлору гораздо худшего состава и находятся в состоянии постоянной субинфекции.

И вот что происходит на самом деле. Если дети в первые 2—3 месяца жизни редко болеют, то в возрасте 4—6 месяцев они легко могут инфицироваться детскими инфекциями (корь, краснуха, скарлатина и другие), а также гнилостными инфекциями, поражающими кожу, слизистые оболочки дыхательных и пищеварительных путей. Это считается «снижением пассивного иммунитета» и «слабой выработкой активных иммунных свойств». Ничего подобного! Просто за первые 2—3 месяца (а то и раньше) ошибками в питании мы успеваем так подорвать «пассивный иммунитет» и заглушить «выработку активных иммунных свойств», что

последствия этого в виде общего нездоровья, нарушений физического развития и интеллектуальной ущербности сказываются на протяжении долгих лет.

Следующий важный этап — это переход на взрослое питание. Он наступает по мере формирования полостного пищеварения. При этом постепенно изменяются состав и активность пищеварительных ферментов. Синтез и активность одних ферментов усиливаются, других — ослабляются. Чрезвычайно важно, что в этот период подавляется синтез лактазы (пищеварительного фермента, расщепляющего молочный сахар), молоко матери и, естественно, молоко животных из-за этого становится вредным. Оно перестает усваиваться. Ребенок начинает отказываться от молока и переходит на более взрослую пищу. Таким способом сама Природа помогает матери прервать уже трудную для нее и почти ненужную для ребенка пищевую связь.

Встает вопрос: когда начинать прикорм и чем прикармливать? К концу 1-го года грудной ребенок уже может обходиться без ферментов, гормонов, антител, которые он получает с материнским молоком. Они в достаточном количестве вырабатываются его собственным организмом. Вот с этого возраста и надо начинать прикорм.

Ввиду того, что вода в организме структурированная, а сам организм ребенка имеет большой процентный состав воды, пища должна быть в виде жидкой консистенции и включать в себя структурированную воду. Так как пищеварение у грудного ребенка еще слабое, ему нужна помощь в виде ферментов, витаминов, минеральных солей, содержащихся в пище. Пищеварение в значительной мере должно осуществляться за счет самих ферментов пищи. Для этой цели идеально будут подходить свежевыжатые фруктовые и овощные соки. Чем ребенок взрослее, тем больше в соках должно быть мякоти. Соки давать сначала в небольшом количестве, 1—2 чайные ложки, и постепенно довести разовый прием до 30—50 граммов. Очень хорошо будет, если мать вначале подержит некоторое время сок у себя во рту, а затем даст ребенку. Это позволит предварительно слегка обработать его и обезвредить.

После года можно переходить на более твердую пищу, не содержащую крахмала и много белка. Пища по-прежнему должна содержать много ферментов (для самопереваривания), витаминов и минеральных солей. Для этой цели идеально подходит проросшее зерно пшеницы (можно с медом). Но и тут мать должна помогать ребенку. Ввиду того, что

ребенок еще не может как следует жевать, она должна тщательнейшим образом все пережевать, превратить пшеницу в пищевое молочко и в таком виде дать ребенку. Точно так же его можно подкармливать грецкими орехами, свежеприготовленными фруктовыми пюре, небольшим количеством натурального творога. Естественно, прикорм должен вводиться постепенно. Впоследствии, когда ребенок сможет тщательно жевать, можно давать ему пищу без предварительной обработки.

Период от 1 года до 3 лет, когда осуществляется переход к взрослому питанию, таит в себе большие неприятности. Как правило, большинство желудочно-кишечных заболеваний «закладывается» в это время. Постарайтесь в этот период не кормить ребенка следующими продуктами:

1. Молоком. Уже указывалось, что сама природа прекращает активность фермента лактазы с тем, чтобы ребенок отказался сам от молока. Молочный период кончился. Потребление его теперь будет приводить к различным расстройствам желудочно-кишечного тракта, дисбактериозу и образовывать много слизи в организме.

2. Кашами, мучными изделиями. Пищеварительная система еще не имеет достаточно мощности для полноценного усвоения их. Организм наполняется крахмалистой слизью, на которой размножаются патогенные организмы, вызывая заболевания легких, горла, носа, диатез и так далее. Врачи установили, что раннее питание грудных детей кашами и мучными блюдами приводит к большой смертности и заболеваниям, особенно почечнокаменным.

3. Концентрированными белковыми продуктами — мясо, творог (если часто кормить им), яйца не могут полноценно расщепляться пищеварительными ферментами ребенка ввиду их слабости. Поэтому белковая пища будет гнить и отравлять.

4. Рафинированными и искусственными продуктами: сахар, конфеты, печенье и так далее предъявляют «ударную» нагрузку на поджелудочную железу. Быстро всасываясь в кровь, они требуют к себе привязку: минеральные соли, витамины и так далее. Все это берется из тканей самого организма: кальций — из зубов, витамины — из печени. В итоге быстро портятся зубы, выходит из строя поджелудочная железа.

5. Однако наибольшую угрозу в этот период представляет смешивание в одном приеме пищи разнохарактерных продуктов. Например, белковых и крахмалистых, белковых

и сахаристых. Каждый продукт подвергается переработке в своей среде и своими ферментами. Для разнородных продуктов даже у здорового взрослого человека это представляет трудноосуществимую вещь. У детей такая нагрузка выводит из строя пищеварительную систему сразу и надолго. Давайте ребенку максимум 2—3 продукта за один прием пищи. Сначала давайте ему жидкости, затем — свежую пищу в виде фруктов или овощных салатов и только затем что-либо вареное (белковое или крахмалистое), а лучше — проросшую пшеницу или орешки.

Откажитесь сами и никогда не давайте ребенку дрожжевого хлеба. Дрожжи подавляют нормальную микрофлору, подрывают наш иммунитет и способствуют развитию рака и других опухолей. Это много раз проверено, доказано и не представляет никакого секрета. Если ребенок будет так питаться до 4—5-летнего возраста, у него устанавливаются здоровые вкусовые привычки и потребности. Но, к сожалению, практика вскармливания так далека от правильности и научности, что, начиная с роддома, ясель, детсада, школы, студенческого периода и кончая взрослым возрастом, мы делаем все, чтобы ребенок, а в дальнейшем и взрослый человек, заболел и быстро сошел в могилу. По данным ВОЗ, переход на белый сахар и белую муку ослабили иммунную систему у целого поколения людей. У нас рождаются дети, предрасположенные к самым различным заболеваниям.

А теперь несколько положительных примеров из практики.

— Мы хотим просить вас дать мне кормить ребенка в первые часы после рождения.

— Что за странная просьба? — удивилась заведующая. — Когда надо, тогда и дадим!

И тогда мы рассказали ей о том, что у всех наших шестерых детей был очень сильный диатез, и мы, родители, уже смирились с этим, думая, что диатез передается по наследству. Но о нашей беде узнал известный ученый, профессор И. А. Аршавский, и настоятельно рекомендовал в качестве профилактического средства против диатеза как можно раньше приложить ребенка к груди, чтобы он высосал те капли молозива, которые есть только у родной матери.

— Ну, хорошо, — согласилась заведующая.

Любочку принесли для первого кормления часа через два после рождения... И что же? Дочка росла, пошла в школу и все это время мы не нарадуемся на нее — никаких следов диатеза.

Если бы мы знали об этом раньше... Сколько бы неприятностей могли избежать. Диатез болезнью не считается, но мучений от него и ребенку, и родителям бывает много. Уже у трех-пятимесячного малыша появляются мокнущие прыщечки, а потом и болячки на личике, под коленками. В теплоте они нестерпимо зудят, малыш их иногда расчесывает до крови, плачет, капризничает. И это тянется год, два и дольше, и ни лекарства, ни диета не дают стойкого результата. Наступает временное улучшение, а потом вдруг опять, хуже прежнего.

И вот от всего этого мы избавились, и, к тому же, так просто! Могли ли мы предположить, что первые часы жизни человека так сильно могут повлиять на его дальнейшее развитие *?

— Я должна была родить своего первого ребенка в возрасте 32 лет. В один прекрасный день овощные салаты, которые я так любила, стали казаться мне безвкусными, как древесные, и я переключилась на совершенно другую пищу, а именно: в первый, второй и третий месяцы беременности мне ничего не хотелось есть, кроме грейпфрута и лесных орешков, — три раза в день.

Четвертый, пятый и шестой месяцы: кроме грейпфрута, я ела и другие виды фруктов, такие как сливы, груши, яблоки и ягоды, выращенные без химических удобрений. Мы вычитали, что чай из листьев малины с медом полезен при беременности и поэтому насушили много этих листьев. Всю зиму я пила настой из листьев малины с медом и 500 граммов морковного сока ежедневно.

Самочувствие было настолько хорошим, что я не ходила к врачу до 6-и месяцев беременности. Доктор, осмотрев меня, удивился сильному биению сердца ребенка и тому, что у меня не было лишнего веса и токсикоза. Он верил в естественные роды и был доволен моей простой, натуральной пищей.

Я прогуливалась каждый день, делала упражнения для естественных родов и выполняла домашнюю работу.

И, наконец, Эрик выскочил на белый свет. Голова его была покрыта густыми, длинными, черными курчавыми волосами. Волосы особенно бросаются в глаза, ибо большинство новорожденных в наши дни имеют мало волос или их вовсе не бывает.

---

* Выдержка взята из книги «Мы и наши дети» В. П. и Л. А. Никитиных. Ростов-на-Дону.1991 г.

Изумительный цвет кожи был предметом разговора врачей и сестер.

Ко всеобщему удивлению, я была в состоянии кормить Эрика грудью: сначала молоко шло медленно, но вскоре у меня пошло обильное, жирное молоко.

Больничное питание, будучи почти целиком вареным, конечно, не устраивало меня, и я просила давать мне из кухни только живую пищу. Даваемое мне пастеризованное молоко через каждые три часа выливала в раковину. Мой муж и сестра приносили ежедневно один литр свежего морковного сока и мешочек свежеколотых орешков, как добавку к моей простой пище. Принесенные мне сухофрукты были объявлены больничным персоналом «опасными», ибо, как они говорили, от них у ребенка будет понос. Я не могла понять, как могут сухофрукты повредить ребенку или мне, ибо я употребляю их в течение 10 лет, а ребенок великолепно развивался в утробе 9 месяцев.

Вернувшись домой, я с жадностью набросилась на сухофрукты. 60% употребляемой мной сырой растительной пищи составляли фрукты.

Кишечник у Эрика заработал только на пятый день после рождения. Стул был нормальный. Меня беспокоил его редкий стул. Тайна раскрылась мне после прочтения одной старой книги о питании грудных детей. В ней утверждалось, что пища усваивается младенцами так хорошо, что нечем ходить. Редкий стул продолжался до тех пор, пока Эрик питался грудью; материнское молоко хорошо усваивается организмом. В шесть месяцев Эрику дали морковный сок. Первая «твердая пища» состояла из мелко натертых бананов и немного авокадо (в нашей стране давайте прожеванную проросшую пшеницу), которую мы ему дали в 9 месяцев.

После этого стул у него стал регулярным. До года, кроме материнского молока, Эрик ел бананы и авокадо плюс морковный сок. (Бананы и авокадо заменят проросшая пшеница и прожеванные грецкие орехи). Затем мы постепенно начали давать ему замоченные и протертые сквозь сито сырые сливы, финики и абрикосы. Вскоре он начал есть свежие фрукты по сезону.

Как мы заметили, Эрик сам выбирал пищу. Иногда он ел только яблоки, несколько дней подряд, затем переключался на другую пищу, и так далее.

Единственное молоко, которое он получал, было материнское (до двух с половиной лет). Теперь он пьет мор-

ковный сок, ореховое молоко и фрукты. Он никогда не был одутловатым, у него не выделялась слизь, не было опухшего живота.

Большинство моих друзей пичкали своих детей кашами и давали пастеризованное молоко из бутылки. Вследствие того, что дети не в состоянии переваривать крахмал (а также молоко — нет тех ферментов, что были раньше, *примечание автора*), они без конца простужались, заболевали гриппом, воспалением легких, сыпью, аллергией и так далее. У нашего ребенка этого не было потому, что мы следовали простым, но непоколебимым ЗАКОНАМ ПРИРОДЫ.

Эрику три года. Его пища состоит из свежих и сушеных фруктов, свежих сырых овощей, соков, семян и меда. Он хорошо развит умственно и физически, полон энергии и очень любознателен *.

Правильное питание, несомненно, главнейшее условие нормального развития человеческого организма. Но существуют и другие важные механизмы и функции, которые необходимо включить сразу же после рождения с целью оптимизации физического и умственного развития. Если этого не сделать вовремя, то, согласно закону «свертывания функций за ненадобностью», они атрофируются, и человек останется беззащитным и легко уязвимым. Речь пойдет о терморегуляции организма, которая сильнейшим образом связана с энергетическим (плазменным) телом, укрепляет и развивает его. Рождение является естественной точкой запуска терморегуляторных функций, поэтому в древности их старались задействовать сразу. Так, согласно книге Е. А. Покровского «Физическое воспитание у разных народов» (1884 г.), русские и финны рожали ребенка в бане (и жили затем целую неделю), где температура могла быть + 50 °С. Считалось, что жара делает ткани тела мягкими и облегчает роды. А тунгуски, наоборот, разрешались от бремени во время перекочевки под открытым небом и при сорокаградусном морозе. Новорожденные выдерживали и жару, и холод. Диапазон температур около 90 °С. После рождения у многих народностей был обычай окунать детей в холодную воду, у других — обтирать снегом: сразу пускать в ход все механизмы терморегулирования. В дальнейшем детей не нежили, не укутывали, что позволяло укреплять и развивать

* Выдержка взята из книги Н. Уокера «Сырые овощные соки».

энергетическое тело, от силы которого зависела мощь защитных резервов организма.

Кстати, вот как вспоминает день своего рождения один из наиболее закаленных людей нашего столетия П. К. Иванов: «Я родился в нашей землянке ночью под 20 февраля 1898 года. Меня встретила мать — ВЕЛИКАЯ ПРИРОДА — бушующей зимой, в снегу, в сугробах. Стояла с большим снегопадом ночь, а я уже дышал: мои легкие воспринимали тот воздух, который меня в атмосфере моей землянки обнимал. Я видел этот весь день в снегу, были заброшены все проезжие дороги». Такое рождение во многом помогло ему приобрести супер-закалку.

Теперь, после такого предисловия, более подробно поговорим о запуске терморегуляторного механизма, который укрепляет энергетическое тело и помогает развивать все функции организма.

Будущий взрослый человек должен обладать достаточной волей к жизни, чтобы легко справляться с заболеваниями, чтобы у него была положительная мотивация для занятий самооздоровлением, непоколебимая вера в успешность выполняемой программы. Оказывается, волю к жизни человек получает во время родов. Фундаментальные исследования Станислава Грофа, проведенные в Чехо-Словакии и США, показали, что слабую волю к жизни и другие нарушения психики люди получают во время родов. Обычно мать тяжело переживает процесс родов. В результате в организм ребенка поступают химические вещества, появившиеся от этих неблагоприятных эмоций, и вызывают таковые у него. Панический страх матери, что она не сможет родить, передается ребенку. Он возрастает многократно, когда тело ребенка сдавливается при выходе. Эти переживания навсегда запечатлеваются в его подсознании, образуя голографическое клише страха. Такая патологическая голограмма может сразу откладывать свой неблагоприятный отпечаток на умственное и физическое развитие, либо позже возникать у взрослых людей в критических ситуациях. Так, даже при пустяковом заболевании они пасуют, не говоря уже о серьезном. Разработана масса методов, чтобы избежать этого, но самым эффективным оказался «русский метод» Игоря Чарковского — роды в воде. Если мама старательно готовилась к родам в воде — плавала, ныряла, надолго задерживала дыхание (а это можно делать в обычной ванне), — то они происходят не только безболезненно, но и доставляют ей невыразимое блаженство, с которым нельзя сравнить никакие другие

переживания. Это благодатное состояние передается и младенцу, вызывая голографическое клише эйфории, и запоминается на всю жизнь. Во всем мире есть несколько сот «водных детей», которые растут удивительно здоровыми и жизнерадостными.

Водиая среда, да если еще туда ребенок мочится, напоминает околоплодную жидкость. Дети с травмами головного мозга, полученными от длительного родового удушья, восстаиавливают умственные способности благодаря интенсивным тренировкам в воде. Нормальные же дети в 2 месяца уже стоят, а в 6 месяцев ходят! Можио просто обливать детей прохладной (старших — холодной) водой. Например, участковый врач-педиатр 9-й детской поликлииики Бабушкинского района города Москвы Н. М. Быкова лечит детей холодной водой, без всяких таблеток и уколов. В дальнейшем, приобщившись к обливаниям, дети перестают вообще болеть, догоняют сверстников, обретая иужные пропорции тела. При этом иадо помнить о правильном питаиии, чтобы пища не давала слизи, которую холод выталкивает вон.

Выполнение вышеуказанных предписаний позволяет растить умных и физически крепких детей. Точно так же поступали в глубокой древности, когда хотели воспитать жреца или вождя. Детей закаливали и правильио кормили. В результате чего все скрытые потенции умствеиного и физического плаиа развивались в полную меру. Такая закалка-подготовка продолжалась до периода полового созревания.

В возрасте 13—15 лет наблюдается наименьшая смертность, организм наиболее устойчив и приспособлен к жизни. Посмотрите на детей этого возраста, запомните их жировую прослойку и сравните со своей, их гибкость, двигательный режим. Все эти качества старайтесь поддерживать, ибо с этого возраста они начинают угасать.

## Зрелый период жизни

Как это ни прискорбно констатировать, но после полового созревания потихоньку начинается угасание физических качеств. Так, снижается уровень иммуниой защиты, вилочковая железа (тимус), которая в предполовом возрасте обеспечивала клеточный иммунитет, продуцируя Т-лимфоциты, атрофируется. И это естествеиио, организм переходит иа биополевую защиту. К этому времени энергетическое (плаз-

менное) тело должно стать плотным и отталкивать, «отметать» от себя все патогенные начала. Но вместо того, чтобы укреплять и совершенствовать это тело с помощью движений, питания, закаливающих процедур, мы снижаем двигательную активность, переедаем, сидим в тепле и никакого качественного перехода от одного способа защиты к другому не происходит. Мы, наоборот, теряем достигнутое ранее.

Ввиду того, что после прекращения роста организма в нем начинают незаметно скапливаться метаболические и другие шлаки, надо с 20—25 лет потихоньку выполнять очистительные процедуры, придерживаться постов. А после 30-летнего возраста должна быть выработана индивидуальная система очищения и проводиться небольшие голодания от 1 до 8 суток. Двигательную активность не снижать. После 40-летнего возраста для «капитального ремонта голографического тела» (тела мысли), необходимо выполнять, с учетом индивидуальной конституции, голодания до 7 суток и более.

В этом возрасте появляются морщины, а это говорит о том, что организм теряет воду и соли. Ведь эластичность ткани и упругость кожи зависят от тургора *. Чтобы отодвинуть эти явления, надо регулярно, но понемногу, пить структурированную воду от 1 до 2 литров в день. Количество опять-таки зависит от конституции — одному больше («Ветру»), а другому меньше («Слизи»). В это время надо больше двигаться в умеренном темпе. Удержать воду в организме вам прекрасно помогут сокотерапия и уринотерапия. Такая программа надолго отодвинет вашу старость и продлит самый приятный, творческий период.

После угасания половой функции ваша индивидуальная программа оздоровления должна строиться с учетом компенсации потерь структурированной воды и тепла. О том, как поддерживать структурированную воду, уже говорилось. А вот тепло надо «разжигать» внутри себя умеренными, но длительными движениями. Выполнение этих двух пунктов позволит вам бороться с одеревенением сухожилий и суставов, будет поддерживать циркуляцию тепла на хорошем уровне. Шире используйте тепловые процедуры, которые расправляют суставы, подпитывают тело водой и теплом. В пищу больше используйте свежевыжатые соки

* Тургор — это давление воды в тканях. Если оно хорошее, наше тело упругое (щеки у детей). Когда оно ослабевает, ткани опадают, подобно спущенному мячу, — появляются складки (щеки стариков).

овощей и фруктов, продукты с повышенной биологической активностью (проросшее зерно, продукты пчеловодства). Меняйте климат на более влажный и теплый, местожительство — на наиболее энергонасыщенное (определяется биолокацией). Все это позволит вам прожить долго и не болеть.

## Изменение жизненных принципов (Дош) в течение жизни

В связи с тем, что в оздоровительной литературе весьма мало уделяется внимания поддержанию здоровья от зачатия до половой зрелости, им и было уделено наибольшее внимание. А теперь дополним вышеуказанную информацию древними трактовками о развитии в течение жизни трех главных жизненных принципов — Дош: «Слизи», «Желчи» и «Ветра», а также входящих в них пяти первоэлементов: «Эфира», «Воздуха», «Огня», «Воды» и «Земли». На мой взгляд, древняя трактовка развития Дош и первоэлементов позволит гораздо яснее показать изменения, происходящие в организме, и как с ними бороться и индивидуализировать программу оздоровления на все периоды жизни.

Всю жизнь человека можно разбить на три больших периода: период «Слизи» — от рождения до 25 лет; период «Желчи» — от 25 лет до 60; период «Ветра» — от 60 лет до конца жизни.

I. Период «Слизи». В это время преобладают анаболитические процессы, организм растет, в нем еще много воды. Жизненный принцип «Слизи» состоит из первоэлементов «Воды» и «Земли», которые в это время создают форму будущего организма. Они не способствуют развитию тепла в организме, а наоборот, угнетают его. Любое привнесение влаги и прохлады извне (изменение погоды) и с пищей будет способствовать накоплению излишка слизи и приводить к заболеваниям «слизистой» природы. Особенно сильно это выражено у детей с преобладанием в конституции Доши «Слизь» и обостряется весной и осенью (в прохладную и сырую погоду). У детей с Дошей «Ветер», наоборот, этот период жизни может пройти безболезненно.

II. Период «Желчи». В это время процессы синтеза и распада тканей уравновешиваются, организм находится в относительно стабильном состоянии. В это время домини-

рование получает жизненный принцип (Доша) «Желчи», который состоит из первоэлементов «Воды» и «Огня». Причем, если в Доше «Слизь» преобладает «Вода», то здесь «Огонь» преобладает над «Водой». Умственные и пищеварительные процессы наиболее сильны. Любые воздействия теплоты в этот период — жаркое время года, «разогревающая» пища, неадекватные эмоции — будут способствовать накоплению «Желчи» в организме и вызывать «желчные» расстройства — подъем температуры, воспаления, болезни органов пищеварения, психические расстройства. Особенно сильными эти нарушения будут у людей с преобладанием Доши «Желчь», с пиками обострения летом. А вот у людей с преобладанием Доши «Слизь» в конституции, этот период пройдет весьма гладко, так как слабая пищеварительная и умственная способности будут получать усиление и «вытаскивать» слабые функции на вполне нормальный уровень работы.

III. Период «Ветра». В этот период преобладают катаболические процессы (распад тканей над их синтезом, организм обезвоживается), ведь Доша «Ветер» состоит из первоэлементов «Эфира» и «Воздуха», которые дают сухость и холод телу. Отсюда любое привнесение сухости и холода — холодное и сухое время года, сухая пища и т. д. — будет способствовать уменьшению теплоты и обезвоживанию организма. Это наиболее плохой период для лиц с Дошей «Ветер». У них кризисы будут наблюдаться в сухие, холодные зимы. Люди с преобладанием в собственной конституции «Слизи» и «Желчи» будут иметь преимущество и проведут остаток жизни в неплохом состоянии.

Из содержания этой главы вытекает II Закон Оздоровления — **в зависимости от возрастного периода строить собственную программу оздоровления.**

Наша задача — следить за тем, чтобы не произошло незаметное возбуждение доминирующего жизненного принципа (Доши), и всемерно укреплять слабые. Помните: общая направленность индивидуальных программ оздоровления должна медленно меняться со сменой периодов жизни.

## Глава IV

# КРИЗИСЫ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

**Одни болезни тихонечко, незаметно прокрадываются в организм и постепенно, исподволь завоевывают его. Другие нахрапом врываются и сразу же ведут себя как хозяева.**

**Выкинуть вон этих «гостей» не так просто. Почуяв гонения, они присмиревают, прячутся, делают вид, что сдались. Но на самом деле лишь ждут послабления, чтобы с удвоенной силой разрушить организм.**

**Только решительные и планомерные действия заставляют их покидать тело. Но прежде чем уйти, они дают последний бой. И только тот, кто выдерживает его, изгоняет вражину-болезнь навсегда.**

**Поучения Генеши автору**

Данная тема является еще одним «белым пятном» на «карте» оздоровительного процесса. Небольшие упоминания об очистительных и оздоровительных кризисах иногда встречаются в популярной оздоровительной литературе. Но когда человек на практике встречается с этим явлением, когда вдруг ни с того ни с сего здоровье резко ухудшается, поднимается температура, обильно течет из носа и так далее, у него возникают разные мысли. Чаще всего бывают такие: «Ну вот, дооздоравливался. Было вполне сносно, а стало совсем плохо». Обращаются за помощью к врачам, которые ругают его и системы оздоровления, а затем «лечат» своими опробованными средствами. Пройдя такой «оздоровительный опыт», большинство прекращает всякие попытки самооздоровления.

В связи с тем, что мы с вами приступаем к рассмотрению сильнейших оздоровительных средств, вызывающих сильные и резкие изменения в организме, появление различных кризисов, как результат таких воздействий, — неизбежная вещь. Но пройдя такой кризис, вы выходите на новый уровень оздоровления, и все окупается сторицей.

Чтобы грамотно бороться с этим явлением, надо знать причины и физиологию кризисов. Грамотное применение процедур, варьирование нагрузки, а главное, предварительное очи-

щение организма, помогут вам если не избежать их, то значительно уменьшить их силу.

Все кризисы можно классифицировать на три большие группы: очистительные, оздоровительные и энергетические. Рассмотрим их по порядку со всеми особенностями.

## § 1. Очистительные кризисы

Ни для кого не представляет секрета, что мы живем в отравленном мире. Колоссально сильно загрязнен воздух. Так, около 60 тонн пыли ежемесячно обрушивается на каждую квадратную милю * в Нью-Йорке. Пьем и готовим на хлорированной воде. Земля отравлена минеральными удобрениями, овощи — пестицидами. Пищевые продукты рафинированы, снабжены всевозможными добавками и больше напоминают химический, нежели естественный продукт. В итоге, в каждой клеточке нашего организма накапливается множество вредных для организма веществ. Выделительные системы организма работают на пределе. Добавьте сюда малоподвижный образ жизни, и вы поймете, в какое болото превращается человеческий организм.

Когда человек начинает активно двигаться, дышать, голодать, закаливаться, все шлаки, «рассованные» по укромным уголкам организма, приходят в движение. Они лавинообразно начинают поступать в кровь, меняя ее физиологические константы. Лишь одно это вызывает приступы недомогания, вялости, общей болезненности и подъем температуры. Органы выделения не успевают выводить шлаки и яды из кровяного русла. Включаются все органы выделения: почки, носоглотка, желудочно-кишечный тракт, кожа. В итоге моча идет мутная, грязная, появляются боли в почках и мочевом пузыре. Стул становится жидким, живот болит. Обильно текут сопли, как от гриппа. Кожа покрывается сыпью, угрями, а то и фурункулами. Это весьма неприятно переживать, а в некоторых случаях даже опасно для жизни. Именно по этой причине все мощнодействующие оздоровительные средства должны применяться вначале с небольшой дозировкой и желательно после очистительных процедур (особенно после чистки печени). Как правило, после выхода «порции» шлаков состояние здоровья резко улучшается, чув-

---

* Морская миля равна 1852 метрам.

ствуется прилив сил. Вот как Поль Брегг описывает очистительный кризис у самого себя:

— Однажды, когда я голодал в течение 21 дня, то на 19-й день почувствовал сильные боли в мочевом пузыре, особенно неприятные при мочеиспускании. Я отправил мочу на анализ, и оказалось, что она перенасыщена ДДТ с другими токсинами. Когда эти яды вышли из меня, я ощутил огромный прилив сил. Белки моих глаз стали белоснежными, а кожа приобрела приятный цвет.

Рвота и токсикозы у беременных женщин указывают на процесс очищения. Ведь согласно природным законам, новая жизнь полноценно может развиваться только в чистом организме. У женщин с чистым организмом никаких неприятностей во время беременности нет. Но так как сейчас поголовно все население имеет грязь внутри себя, то вышеуказанные явления наблюдаются повсеместно, и медиками приняты за «норму».

В заключение остается разобрать вопрос — в течение какого промежутка времени могут наблюдаться очистительные кризисы? Ввиду того, что удаление шлаков из организма происходит послойно и постепенно — сначала они вымываются из мест залегания, скапливаются вокруг органов выделения, и, наконец, выбрасываются вон, — процесс очищения сильно растянут во времени. Поэтому наберитесь терпения, особенно те, кто ранее использовал химические препараты. Очистительные кризисы могут наблюдаться в течение первых 3—8 лет выполнения оздоровительной программы. Проведение очистительных процедур, строгое питание, закаливание, бег и так далее значительно сокращают эти сроки. Нерегулярность, беспорядочность в проведении оздоровительных мероприятий, несоблюдение правил питания и тому подобное, наоборот, значительно удлиняют сроки, а в некоторых случаях вообще не дают достигнуть желаемого. Снова обратимся к поучительному опыту Поля Брегга:

— Мой организм был столь закислен, потому что ребенком я переболел буквально всеми детскими болезнями: свинкой, корью, коклюшем, — вы можете назвать любое детское заболевание и не ошибетесь: я болел им. Все это время я принимал большие количества лекарств под названием «каломель», содержащих ртуть.

Восстановив здоровье в санатории доктора Августа Ролльe, я приступил к своей программе регулярного голодания. Так продолжалось ПЯТЬ лет. Однажды я приступил к

десятидневному голоданию, и тут случилось чудо. На седьмой день голодания я катался на каноэ по реке. Вдруг начались СТРАШНЫЕ БОЛИ В ЖЕЛУДКЕ, подобного в моей жизни не было. С большим трудом добрался я до берега, освободил желудок, а потом почувствовал, как наружу вышло примерно треть чашки ртути из «каломеля», который я принимал в ДЕТСТВЕ. Этот случай резко изменил мое физическое состояние. С этого дня я, наконец, узнал, что такое ПРЕКРАСНОЕ ЗДОРОВЬЕ. Мои жизненные силы значительно возросли в результате следования программе питания естественной живой пищей, голодания и использования всех сил природы, таких как свежий воздух, солнце, физические упражнения и купание. Я уверен, что за эти ГОДЫ я удалил остатки многих лекарств, которыми лечили мои детские болезни *.

## § 2. Оздоровительные кризисы

Оздоровительные кризисы имеют несколько другую природу, хотя сильно напоминают предыдущие — очистительные. Начав выполнять программу оздоровления, вы будете постепенно улучшать состояние своего здоровья. С ростом внутренней энергетики в организме начнется выравнивание всех процессов. Ведь болезни, внедрившись в организм, производят нарушение обмена веществ, энергии, разлаживают внутреннюю согласованность вплоть до клеточного уровня. Возросшие силы организма будут налаживать ритм функционирования, удалять болезнетворные очаги. Поэтому вдруг, неожиданно, на фоне общего хорошего самочувствия будут происходить ухудшения в здоровье. Это есть не что иное, как проявление прежних заболеваний, но только наоборот — выход их из тела. Человек может считать, что он давным давно избавился от этих болезней, но на самом деле «следы» болезни остаются в организме, и только теперь они проявляются через обострение, чтобы исчезнуть навсегда **. Некоторые болезни могут проходить сразу, а другие — через 5, 10 и более лет.

Оздоровительный кризис обычно идет обратным путем, как шло заболевание, только раз в 10 быстрее. Например,

* Выдержки взяты из книги П. Брегга «Чудо голодания», М., «Молодая гвардия», 1990 г.

* Вспомните иридодиагностику. На радужной оболочке глаз запечатлеваются все пережитые болезни.

если была пневмония, то оздоровительный кризис может идти с температурой до 40 °С. Но теперь это не воспаление, а антивоспаление. В легких рассасывается склероз. Это может длиться от 1 до 8 суток. За это время от повышенной температуры ускоряются обменные процессы, больше вырабатывается иммунных тел. Вообще повышенная температура указывает на активизацию защитных сил и успешное течение оздоровительного процесса. Если температуру сбить медикаментозно, то этим сорвется естественный процесс оздоровления, а в ряде случаев может наступить смерть. Это хорошо знает доктор Бутейко. Повышенная температура до 40 °С вполне допустима, а до 41 °С уже будет опасной. Поэтому большую температуру «гасят» частыми обливаниями холодной водой до 5—15 раз и более в день. В результате этого все происходит естественно, без осложнений и окончательно. Вполне естественно, что у вас будут и головная боль, и боли во всех суставах и мышцах (особенно в местах переломов). Будут «гореть» ладони и стопы ног, обильно течь пот, слезы, мокрота и сопли. Будет сильный упадок сил, ведь вся энергия тратится на выброс болезни.

В зависимости от вида болезни будет проявляться и своя симптоматика оздоровительных кризисов. У астматиков вначале идет черная мокрота, затем желтая и, наконец, пенная, которая указывает на окончательный выход болезни и очищение легких. При болезнях желудочно-кишечного тракта и печени начинается рвота, которая может продолжаться до 6 часов. Рвотные массы также могут иметь вид черных лохмотьев. Учащается мочеиспускание. Моча становится кирпично-красная, зеленоватая, с неприятным запахом. Слюна выделяется тягучая, с неприятным запахом. Учащается стул, начинается понос. И опять-таки могут выходить черные, как деготь, испражнения. Отход черноты указывает на отторжение организмом болезнетворного начала. Может быть отхаркивание мокротой с кровью или кровь пойдет из носа. Такие явления могут наблюдаться сутки, двое, трое, неделю. Все это оздоровительный кризис, все это бурный выход болезни. Это надо знать, приветствовать, терпеть. У легко больных людей такого сильного проявления вообще может не быть. У средне тяжелых все реакции сглажены: познобит, поболит голова, мышцы, прослабит, моча вдруг помутнеет и все. Но чем тяжелее была болезнь, тем ярче будут все реакции оздоровления. Ни в коем случае не бросайте на полпути, доведите дело до конца, — ликвидируйте болезнь.

Пройдя через эти кризисы, вы убедитесь в том, что естественное оздоровление — самая лучшая вещь. Вы будете творцом своего здоровья, поверите в свои силы, разум. Другие же средства, как бы хороши они ни были, делают вас пассивным соучастником оболванивания вас. Ваши личные усилия, затраченные на борьбу с болезнью, обогатят вас опытом, закалят духовно. А лечение химическими препаратами, у экстрасенсов и другие подобные сеансы сделают вас зависимыми людьми, безвольными и пустыми.

## § 3. Энергетические кризисы

К энергетическим кризисам можно отнести ряд специфических явлений, возникающих в организме при достижении определенного уровня тренированности.

К этим явлениям в первую очередь можно отнести «вспышки», как от удара электрического тока, и спонтанные (самопроизвольные) движения в виде малых, одиночных подергиваний, различных по силе, и больших, сложных, в результате которых человек может судорожно биться, бегать, прыгать, плакать, смеяться, дико прыгать и так далее.

Причина этого явления довольно-таки проста. В результате регулярных занятий сильно возрастает циркулирующая по каналам энергия. В тех областях организма, где имеется очаг болезни, каналы, как правило, непроходимы или трудно проходимы. Возросшая «приливная волна» энергии ударяет в место такой закупорки (то есть болезненный очаг), что и приводит к появлению спонтанных движения — подергиваний, конвульсий, прыжков, смеха и так далее. В результате этого каналы становятся проходимыми, что происходит не за один раз, и болезнь изгоняется.

Когда такой «пробой» каналов происходит в области головы (часто во время голодания, дыхания и так далее), то в этот момент человек ощущает «вспышку» внутри головы, словно разряд молнии.

Когда энергетические каналы забиты ниже пояса (о чем говорят артриты, онемение нижных конечностей и так далее), ударение энергии в «пробки» проявляется, как самопроизвольная ходьба на пятках или на носках, бег, прыжки. Если забиты верхние каналы (шеи, туловища), то человек

крутит головой, делает наклоны, вращает плечами, и ряд других движений.

Некоторые люди плачут. Это результат того, что в печени имеется застой — закупорка канала печени. Такое наблюдается у больных гепатитом, после припадка гнева, который вызвал энергетическую разрегулировку функции печени. В моменты прохождения энергии через эту закупорку непроизвольно возникает приступ плача.

Другим людям хочется смеяться. Радость и смех — проявление сердечных чувств, которые указывают на то, что различные виды энергии наконец-то начали свободно циркулировать (например, питательная, защитная и так далее) и взаимно отрегулированы. Это внешний знак рассасывания закупорки, ухода болезни и наступления долгожданного здоровья.

Ранее рассказывалось о «теле мысли» (голограмме хронального поля организма), на которое в первую очередь сильнейшим образом влияют отрицательные психологические настрои и сильные эмоции. В древнем китайском трактате «Простые вопросы» по этому поводу говорится следующее: «гнев — энергия поднимается, радость — энергия замедляется, тоска — энергия уничтожается, испуг — энергия опускается, страх — энергия путается, размышление — энергия концентрируется». Выражаясь другими словами, чрезмерные эмоции изменяют регулярность подъема и опускания энергии, искажают голограмму организма, что разлаживает работу внутренних органов.

Появление подобных явлений типа плача, смеха указывает на то, что началось оздоровление «энергетического тела» и «тела мыслей».

Некоторым людям хочется смотреть на Луну, а другим — на Солнце или огонь. Когда в организме наблюдается недостаток Иньской — созидающей энергии, ведущей к накоплению резервов,— человек инстинктивно смотрит на Луну. Когда наблюдается недостаток Янской — активной энергии, дающей тепло и активность всем процессам в организме, — человек любит смотреть на Солнце или огонь. Это не что иное, как интуитивная самоподпитка, которая лишний раз подтверждает связь человека с Природой. Древние мудрецы очень давно подметили способность человека получать энергию через глаза, а также и излучать ее. Современные исследования лишь подтвердили этот факт.

Энергетических кризисов, как и предыдущих, не следует бояться. Наоборот — приветствуйте их: это вехи вашего соб-

ственного самооздоровления. Но чтобы избежать травм, контролируйте спонтанные движения, когда они чересчур сильны. Насильно их не прерывайте и искусственно не вызывайте.

Из содержания этой главы вытекает III Закон Оздоровления — при появлении очистительных, оздоровительных и энергетических кризисов не паниковать, а стойко преодолевать их. У каждого человека они будут протекать строго индивидуально, в зависимости от конституции, возраста, тяжести заболевания и ряда других причин. Преодолев их, вы выйдете на совершенно новые, небывалые рубежи здоровья и творчества.

## Глава V

## БИОЭНЕРГЕТИКА ЧЕЛОВЕКА — ТАЙНА ЗА «СЕМЬЮ ПЕЧАТЯМИ»

> **Должна быть тайна, но должна исчезнуть таинственность, она людей коробит, стремящегося может оттолкнуть. Поэтому говорится: простота, открытость и доступность— твой девиз.**
>
> **Валентин Сидоров**

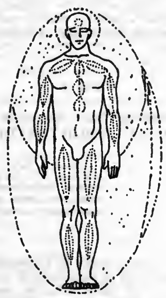
Я изучил много литературы по развитию и увеличению биоэнергетики, и остался ей недоволен. Во всех руководствах присутствовал элемент таинственности, во многих сразу начиналось с чакр. Главное, отсутствовали порядок, доступность и последовательность процесса выработки, поглощения, запасания и использования энергии. Поняв этот ключевой вопрос, мы сами, в зависимости от условий и обстоятельств, будем самостоятельно пополнять свой энергетический запас, но не бездумно следовать различным методикам.

Когда автор уяснил сам себе суть этой проблемы, понял ее главенствующую роль, то коренным образом пересмотрел свой образ жизни и стал регулярно выполнять простые, но эффективные упражнения и процедуры по энергонабору. Эффект не заставил себя ждать и превзошел самые смелые ожидания.

А теперь доступно, научно и подробно о биоэнергетике человеческого организма.

## § 1. «Энергетическое тело» человека. Его состав, форма, устройство и функции

«Энергетическое тело» человека состоит из плазмы, то есть положительно и отрицательно заряженных частиц. По форме оно напоминает яйцо, которое обволакивает человека и имеет резкие границы с окружающим пространством (см. рис.). В зависимости от плотности плазмы, эти границы



можно видеть и чувствовать. Представьте себе человека внутри яйцеобразной полости, заполненной паром. Вот такое плазменное окружение будет у человека.

Плазма внутри этого пространства находится в движении — от поверхности кожи к наружной оболочке яйца и наоборот. В самом организме движение плазмы подчинено определенному порядку. Так, на поверхности кожи имеется 1—2-миллиметровый слой особенно уплотненной плазмы, которая в виде небольших факелов вырывается из пор кожи и защищает тело человека. Китайская медицина называет этот вид циркулирующей плазмы — защитной энергией («вэй-ци»), движущейся вне каналов и сосудов по поверхности тела и под кожей, охраняя организм от вредоносной энергии («се-ци»).

Внутри организма по специальным каналам, соединяющим все важнейшие органы, циркулирует другой вид плазмы, которая образуется из воздуха, воды и пищи и носит название основной энергии («цзун-ци»). В зависимости от «прилива» или «отлива» в канале соответствующего органа энергии проявляется его максимальная активность или период покоя. Существует масса других циркуляций энергии в теле, но нам достаточно пока этих двух — защитной и основной.

Все энергетические каналы, согласно воззрениям древних мудрецов, в организме соединяются в общий узел — корень, который расположен в области пупка, между почками.

Акупунктурные точки на коже (около 360 канальных и около 280 внеканальных) представляют собой «входные ворота» для частиц плазмы, но в основном электронов. Определенное соединение акупунктурных точек между собой и внутренним органом образует энергетический канал. Свойства этого канала таковы: когда электрон попадает в него через акупунктурную точку, он в нем разгоняется до сверхсветовых скоростей. В результате этого образуется ЭДС и увеличивается кинетическая энергия электронов, которые и приводят в действие все химические реакции в организме *. Причем ускоряющее электрическое поле в канале создает сам передвигающийся электрон. Канал, таким образом, представляет собой не просто электронопровод, а сверхпроводник — ускоритель электронов, в котором наблюдается еще и эффект сверхтекучести. Другими словами, по энергетическому каналу передвигаются со все возрастающей скоростью как электроны, так переносятся и вещества с поверхности кожи вглубь организма. Поэтому в целом акупунктурная система в организме выполняет роль электронного насоса, «перекачивая» электроны (и попутно снабжая их кинетической энергией) от точек акупунктуры к местам «потребления» — внутренним органам.

Разберем, какую роль в организме играют электроны. Оказывается, самую основную. Синтез «универсального» переносчика энергии в организме АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты) возможен только тогда, когда к месту синтеза подводятся зарядоносители, то есть электроны. Они отдают кинетическую энергию, полученную ими во время разгона

---

* Данная информация взята из книги «Биоэлектростимуляцая в рефлексотерапии», Одесса, 1988 г. Под редакцией Е. Л. Мачерет.

в канале. И уже за счет отданной электроном энергии происходят разнообразные химические реакции. Как показали научные эксперименты, высокие скорости ферментативного катализа (то есть протекания химических реакций) не могут реализоваться без участия быстрых электронов. ПРОТЕКАНИЕ ВСЕХ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ ОКИСЛИТЕЛЬНО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ В ОРГАНИЗМЕ ЗАВИСИТ ОТ КОЛИЧЕСТВА СВОБОДНЫХ ЭЛЕКТРОНОВ И СТЕПЕНИ ИХ РАЗГОНА В АКУПУНКТУРНОЙ СИСТЕМЕ, ЧТО И ОПРЕДЕЛЯЕТ ОБЩУЮ ЭНЕРГЕТИКУ ОРГАНИЗМА. Само пищеварение: расщепление питательных веществ на составные части, транспортировка и последующее использование их в организме — напрямую зависит от наличия в организме быстрых электронов.

Вот здесь раскрывается самая большая тайна оздоровления: акупунктурная система организма — ГЛАВНЫЙ ПОСТАВЩИК ЭНЕРГИИ. Вообще, в Природе сверхпроводники, в которых происходит ускорение электронов, являются первичными и основными источниками энергии. Отсюда выясняется и следующая тайна — основным носителем циркулирующей в организме энергии являются электроны.

Движущими силами возникновения, наполнения, переноса и перераспределения в организме значительных энергий являются ускоряющие электроны ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ПОЛЯ. Электрическими полями можно управлять СВОИМ СОБСТВЕННЫМ СОЗНАНИЕМ. Мысль — это поле. В зависимости от эмоционального настроя мы можем электрическое поле концентрировать (стабилизировать), рассеивать, перемещать в любом направлении.

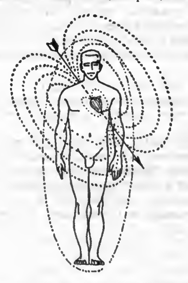
Питанию через рот отводится скромная роль — своевременно заменять изношенные, отработанные ткани: белки, ферменты и «арматуру» — связки, соединительную ткань и кости, на которые все крепится. Дополнительно, посредством вкуса пищи, можно корректировать энергетику органов, выравнивать функции Дош и их пропорции с целью лучшего «подстраивания» под сезоны года по «параметрам» — разогрев или охлаждение, увлажнение или высушивание организма.

## § 2. Свойства плазмы

Большая часть методик энергонабора основана на воздействии различных факторов на «энергетическое тело», что

в результате приводит к выработке энергии. Ввиду того, что оно состоит из плазмы, то знание ее свойств и поможет раскрыть механизм энергонабора.

Как указывалось ранее, плазма окружает человека подобно яйцеобразной оболочке. Это плазменное яйцо имеет свое магнитное поле, ось которого совпадает с электрической осью сердца. Эта электрическая ось пронзает человеческий организм наподобие стрелы в области верха правой лопатки и выходит в районе селезенки (см. рис.).



Итак, плазма — это смесь электрически заряженных частиц, в которых полная величина заряда частиц отрицательного знака (электронов) равна полной величине положительного заряда. В целом плазма является электрически нейтральной системой, хорошо проводящей электрический ток. Обыкновенное пламя представляет собой плазму, электрический заряд — тоже вид плазмы, но они гораздо более плотны, чем плазма нашего тела.

Из физики мы знаем, что если плотность частиц в плазме большая, то более правильно представить себе плазму как сплошную среду, подобную жидкости. Но «жидкость» эта необычная: она является прекрасным проводником электрического тока. На нее сильно влияет магнитное поле. К тому же, она сама имеет магнитное поле, а также хорошо проводит тепло.

Теперь можно рассматривать различные явления, которые происходят в плазме при воздействии на нее внешних факторов: тепла, электрического тока, магнитного поля и ряда других. Подобные явления будут наблюдаться и в плазме человеческого тела.

ТЕМПЕРАТУРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПЛАЗМУ. Если в плазме появляется разность температур, в ней создаются потоки тепла из области с более высокой температурой в область с пониженной температурой. При этом возникает конвекционное движение частиц. Но движение электрических зарядов является электрическим током. Следовательно, под действием разности температур в плазме создается электрический ток, который называется термоэлектрическим током.

ВОЗДЕЙСТВИЕ МАГНИТНОГО ПОЛЯ НА ПЛАЗМУ. При движении плазмы относительно магнитного поля (например, Земли) или наоборот, в плазме должна возникнуть ЭДС индукции.

Когда плазма имеет свое магнитное поле, то говорят, что оно «вморожено» в плазму. Именно такое магнитное поле имеет человек. Магнитное поле при этом перемещается вместе с плазмой и может взаимодействовать с магнитными полями окружающего пространства, а также с потоками зарядов, движущихся от поверхности Земли в ионосферу, и наоборот.

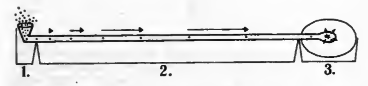



Схема строения акупунктурного канала

1. Акупунктурная точка, которая поставляет свободные электроны с поверхности кожи внутрь канала.

2. Сам акупунктурный канал, в котором происходит разгон электронов, в результате которого увеличивается их кинетическая энергия.

3. Потребитель свободных электронов — клетка организма, где непосредственно тратится кинетическая энергия, запасенная электронами в результате разгона, на протекание биологических реакций.

Взаимодействие магнитного поля с плазмой возможно и по-другому. Так, в объеме плазмы линии магнитного поля (линии индукции) расположены на определенном расстоянии

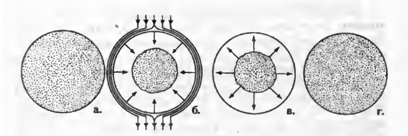



Рис. Пример температурного воздействия на плазменное тело человека. Этот механизм лежит в основе набора энергии во многих распространенных методах. Например, П. К. Иванов дважды в день использовал именно этот метод подзарядки.

а) Для наглядности, тело человека с «вмороженным» в него плазменным телом представлено в виде шара.

б) Быстрое охлаждение с помощью обливания холодной водой. Охлажденный слой плазмы уходит вглубь тела. Это первая волна термоэлектрического тока.

в) Сразу же после обливания теплая плазма из глубины тела занимает место охлажденной. Это вторая волна термоэлектрического тока, которая приводит к разогреву кожных покровов. От кожи идет пар.

г) В результате возникновения конвекционного движения в плазменном теле, оно подзаряжается; происходит гиперполяризация клеточных мембран, улучшаются биосинтез и биоэнергетика.

друг от друга. При этом, если «жидкость» (плазма) расширяется, магнитное поле ослабляется, ибо расстояние между линиями индукции увеличивается. Если сжимается — линии индукции уплотняются, и магнитное поле усиливается. Сжатие и расширение плазмы с «вмороженным» магнитным полем приводит к разным эффектам. Так, при сжимании плазмы магнитный поток хоть и остается постоянным, но индукция его возрастает пропорционально сжатию, что приводит к появлению очень сильного магнитного поля. При расширении плазмы магнитное поле также расширяется — уменьшается его индукция, что приводит к уменьшению энергии магнитного поля, «вмороженного» в плазму. Но поскольку полная энергия плазмы и магнитного поля в ней не изменяются, то увеличивается энергия плазмы — она нагревается.

Плазма нагревается и при диффузии противоположных полей. Если направление магнитного поля вне плазмы противоположно направлению магнитного поля, «вмороженного» в плазму, взаимная диффузия приводит к тому, что поля гасят друг друга. Это приводит к уменьшению напряженности магнитного поля и к увеличению энергии плазмы.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ЗВУКОВЫХ ВОЛН НА ПЛАЗМУ. Для плазмы (в отличие от газа) характерны плазменные колебания. Их еще называют электростатическими. Например, в результате колебания отрицательный заряд вышел из того положения, в котором электрические поля всех частиц взаимно скомпенсированы. Тогда возникает сильное магнитное поле, стремящееся восстановить нарушенное равновесие. Возвращаясь в положение равновесия, заряд по инерции «проскакивает» равновесие, что опять приводит к возникновению сильного электрического поля. Распространение колебаний в плазме приводит к плазменным волнам, которые (как и звуковые) являются продольными. Колеблются в основном электроны, что приводит к высокочастотным колебаниям. Колебания ионов приводят к низкочастотным колебаниям. В результате энергия колебания постепенно переходит в тепло.

УДАРНЫЕ ВОЛНЫ В ПЛАЗМЕ. Процессы, приводящие к образованию ударной волны, протекают скачкообразно. Если в плазме на какой-нибудь поверхности или объеме возникает скачок плотности (удар), то по той же поверхности, объему образуются скачки всех других величин — давления, скорости и температуры. Плотность достигает наибольшей величины, когда скорость плазмы оказывается равной «местной» скорости звука (скорость звука внутри данного тела). Распространение в плазме ударной волны сопровождается выделением большого количества теплоты. В плазме с магнитным полем возможны магнито-гидродинамические ударные волны. Помимо всего, здесь еще участвует магнитное давление. Все это способствует очень сильному разогреву плазмы (нашего тела).

ИЗЛУЧЕНИЕ И ПОГЛОЩЕНИЕ ПЛАЗМЫ. Всякое тело тем сильнее поглощает излучение, чем в большей степени оно способно к испусканию излучения той же частоты. В плазме электроны совершают ТЕПЛОВОЕ движение. Энергия света, поглощаемого плазмой, воспринимается электронами в тепловом диапазоне. Электроны в плазме организма это излучение способны вновь излучать, но уже в новом направлении. Чем больше толщина и концентрация плазмы вокруг организма, тем больше количество энергии теплового излучения она может поглощать и меньше излучать наружу. И наоборот — чем меньше и разряженнее плазменное пространство, окружающее человека, тем меньше количество теплоты поглощается, а то, что поглощается, не удерживается и переизлучается наружу.

## § 3. Особенности забора, переноса и распределения энергии в организме

Пока мы с вами схематично разобрали «энергетическое тело» и более подробно его наружную, плазменную часть — яйцеобразную сферу. Теперь нам предстоит раскрыть ряд интереснейших особенностей, связанных с поглощением энергии кожей, переносом ее по каналу и распределением в организме.

ПОГЛОЩЕНИЕ ЭНЕРГИИ КОЖЕЙ. Измерение электрического сопротивления рогового слоя эпидермиса (верхнего слоя кожи) показало невероятные по величине значения — от нескольких миллиардов Ом до нескольких сот миллиардов Ом на каждый квадратный сантиметр рогового слоя эпидермиса. В результате вокруг тела человека образуется мощное статическое поле. Его источник — порождаемый трением трибоэлектрический заряд (от греческого «трибо» — трение), скапливающийся на коже в роговом слое эпидермиса толщиной 2—3 десятка микрон. В зависимости от сопротивления кожи этот заряд медленно, примерно от 10 секунд до 15 минут, стекает вглубь тела.

Изменение электрического сопротивления рогового слоя эпидермиса связано в первую очередь с диффузией воды непосредственно через кожу (а не через потовые железы) в процессе неощутимой регулировки температуры тела. Чем интенсивнее испарение влаги через роговой слой эпидермиса, тем быстрее стекает разряд внутрь организма, а напряжение электрического поля при этом снижается.

Это один вид поглощения энергии кожей. Второй происходит через рецепторы кожи и акупунктурные точки.

На коже человека имеется бесчисленное количество рецепторов. Имеются они и в областях расположения точек акупунктуры. Рецепторы — это высокомолекулярные белки определенного строения, способные воспринимать, трансформировать и передавать информацию и энергию от внешнего раздражителя в акупунктурную систему. В Древнем Китае их так и называли «передатчиками». Но эти «передатчики» могут по-разному, в зависимости от условий, передавать свободные электроны с поверхности кожи в акупунктурную систему. Хорошо передают электроны рецепторы кожи тогда, когда сама кожа эластична, влажная и теплая. Во-первых, вода создает наиболее благоприятные условия для разгона электронов и, как указано в первом случае,

лучше способствует снятию заряда с поверхности кожи. Во-вторых, где отсутствует влага, там невозможны перенос и ускорение электронов. В-третьих, тепловая энергия способствует лучшему снятию с рецепторов свободных электронов. Отсюда, прекрасные условия для передачи свободных электронов с рецепторов кожи (а также вообще заряда с кожи) в акупунктурные каналы создаются при слегка влажной от пота * и теплой коже, то есть после небольшой физической нагрузки. Еще лучше рецепторы будут передавать свободные электроны при специальной стимуляции: массаже, сильном тепловом или холодовом раздражении, наложении аппликаторов (иглы должны быть из металла **), воздействии различных растирок, мазей и тому подобном.

Наиболее хорошо свободные электроны поглощаются: в носоглотке, легких, в ротовой полости (особенно языком), в анусе, глазами и наружными половыми органами — то есть теми участками организма, которые естественно влажные и содержат наибольшее количество рецепторов. Хорошо поглощает свободные электроны кожа лица, головы, шеи, а также в местах перехода одних каналов в другие — на кистях рук и ступнях ног (от кончиков пальцев рук до локтей и от кончиков пальцев ног до колен).

Плохое поглощение и передача свободных электронов рецепторами кожи (и вообще кожей) наблюдается при холодной, сухой коже и тогда, когда рецепторы «блокируются» шлаками организма ***. Глядя на кожу человека, можно судить о его здоровье. В древности очень широко применялись разнообразные средства и процедуры для поддержания кожи в чистоте, влажности и эластичности. Кстати, это же указывает на то, почему лица с конституцией «Ветра» (у них сухая холодная кожа) живут меньше, чем лица с конституцией «Слизи», у которых кожа влажная и эластичная.

---

* Сам пот — это раствор солей, которые образуют обилие микроскопических контактов, и, таким образом, уже является прекрасным ускорителем.

** Металлические иглы будут «донорами» свободных электронов. Именно в этом заключается эффект металлотерапии. Пластмассовые аппликаторы этим эффектом не обладают, поэтому крайне нежелательны.

*** Зашлакованная кожа меняет свои электропроводящие качества, и вместо активного забора, попросту рассеивает энергию.

ВЫВОД I — заботьтесь о своей коже и слизистых оболочках. Поддерживайте кожу в чистоте, эластичности и тепле, а слизистые оболочки берегите от слизи и высыхания.

ПЕРЕНОС И УСКОРЕНИЕ ЭЛЕКТРОНОВ В КАНАЛЕ. В 1958 году были удостоены Нобелевской премии П. А. Черенков, И. Е. Тамм и И. М. Франк за открытие и объяснение свечения жидких растворов под действием гамма-лучей. Детальное изучение этого свечения показало, что направленное свечение * вызвано электронами, которые движутся в растворе со СВЕРХСВЕТОВОЙ СКОРОСТЬЮ.

Вода, водные растворы, композиционные системы (кровь, лимфа, межклеточная жидкость, моча) оказались в высочайшей степени сродственны электрону **.

Открытие электронов в конце XIX века показало их определяющую роль в возникновении тока, электричества, в окислительно-восстановительных процессах.

И, наконец, общепринятое представление, что в химических источниках тока происходит преобразование химической энергии в электрическую (на самом деле наоборот), — глубоко ошибочно. Вот эти положения и легли в основу объяснения переноса и ускорения электронов в канале и их участия в биологических реакциях.

Перенос и ускорение электронов в канале происходит под воздействием кулоновских сил. Так, подвижный электрон под воздействием этих сил притягивается к положительно заряженному иону. По мере приближения к иону скорость, а следовательно, и кинетическая энергия его возрастают. В итоге он проскакивает ион, попадает в поле действия кулоновских сил другого иона — «натягивает» его на себя, проскакивает и его и так мчится дальше. Таким образом, электрон постоянно и ускоренно движется от одного положительно заряженного иона к другому, в ускоряющем электрическом поле. Таким образом, ОСНОВНЫМ физическим фактором, способствующим переносу и ускорению электронов на поверхности и в объеме твердых и жидких тел, являются электрические контакты, образованные разноименными микроскопическими зарядами (см. рис.).

Цепь микроскопических электрических контактов (например, ионов, расположенных по обе стороны мембраны

---

* Акупунктурный канал также светится, и некоторые сенситивы это видят.

** «Сродство» в данном контексте понимается как наличие наиболее благоприятных условий для передвижения и ускорения электронов.

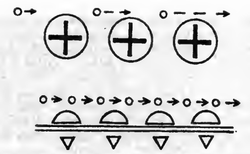


Рис. Электрические контакты и кулоновские силы.

клетки, ткани) и будет первичным каналом, переносящим и ускоряющим электроны. Такие канальцы, соединяясь вместе в человеческом теле, образуют специфические пути, «каналы», соединяющие кожу с внутренними органами. Такими каналами могут быть кровеносные и лимфатические сосуды, нервные стволы и волокна и даже сухожилия (существуют специальные сухожильно-мышечные каналы). Естественно, каждый из названных каналов имеет свою пропускную способность электронов, которая зависит от нескольких факторов:

1. От кинетической энергии электронов.
2. Степени свободы перемещения зарядов, образующих электрические контакты электронной проводимости.
3. Взаимного расположения одноименных и разноименных зарядов электрических контактов электронопроводов; расстояния между ними.
4. Размера и величины разноименных зарядов, образующих электрические контакты электронопровода.
5. Энергии сродства к электрону положительных зарядов электрических контактов электронопроводов.

Это была строго научная формулировка. Объясним ее более просто, с позиции физиологии.

Электроны должны обладать такой минимальной энергией, которая позволила бы им выйти из равновесного положения, в котором их «держат» кулоновские силы. Яйцеобразная плазменная сфера как раз и придает электронам дополнительную энергию за счет оказания на нее различных воздействий (см. раздел «Свойства плазмы»).

Электроны должны свободно перемещаться от одного электрического контакта к другому. Чем чище пространство между микроскопическими контактами — тем лучше.

Расстояние и взаимное расположение микроскопических контактов (положительных и отрицательных ионов) должно быть строго упорядоченным и оптимальным — способствующим наибольшему проявлению эффекта переноса и ускорения электронов. Если расстояние больше или меньше между микроскопическими контактами и расположены они сами хаотически, то эффект переноса и ускорения электронов крайне затруднен, а в некоторых случаях вообще невозможен. Это же самое относится и к величине и размеру зарядов в самом электрическом контакте. Если заряд мал, он просто не сможет разогнать электрон, а если слишком большой — то не отпустит от себя.

Вода, когда она структурирована и представляет собой жидкий кристалл, обладает наиболее подходящими свойствами. За счет жидкокристаллической структуры ионы расположены на оптимальном расстоянии друг от друга, а за счет заряда молекул воды взаимное расположение ионов и их ориентация наиболее благоприятны для проявления эффекта сверхпроводимости. Величина заряда молекул воды и ионов солей в плазме крови делает ее одним из лучших природных сверхпроводников.

Этими же свойствами обладает и морская вода, в которой соотношение микроэлементов почти такое же, как в плазме крови *.

Рис. Внутренняя среда благоприятна для проявления эффекта сверхпроводимости. Электрические контакты расположены на одинаковом удалении, их заряд одинаков и взаимно ориентирован.

Рис. Внутренняя среда не благоприятна для проявления эффекта сверхпроводимости. Электрические контакты расположены хаотично, заряды — разные по величине и взаимно не ориентированы.

* Гораздо сильнее в этом отношении моча. В ней содержится в несколько раз больше ионов солей, отчего она уже сама по себе люминесцирует.

ВЫВОД II — заботьтесь о жидкостных средах организма. Всемерно поддерживайте их жидкокристаллическую структуру, чистоту, соотношение солей и органических веществ.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ В ОРГАНИЗМЕ. Природа давно «выбрала» строго определенные типы микроскопических электрических контактов. Носителями их в организме являются мембраны, клетки, нервные стволы, волокна, кровеносные сосуды, а также жидкостные среды организма, насыщенные ионами. Все эти образования содержат цепи электрических контактов. Такие цепочки, соединяясь, образуют более мощные цепи, а они, в свою очередь, объединившись, образуют мощный акупунктурный канал, выходящий на поверхность кожи и заканчивающийся точками акупунктуры.

Если сравнить акупунктурный канал с деревом, то корни этого «дерева» — акупунктурные точки, которые захватывают свободные электроны. «Ствол» — сам канал, в котором происходит разгон электронов, в результате которого они приобретают дополнительную кинетическую энергию. Отходящие от ствола «ветви» — крупные цепи электрических контактов, входящие в орган. Тоненькие «веточки», заканчивающиеся «листьями», — одиночные цепи электрических контактов, подающие «сильные» электроны к местам окислительно-восстановительных реакций в самой клетке. Здесь электроны отдают свою «силу», то есть кинетическую энергию, которая приводит в действие саму реакцию.

Чтобы реакция протекала стабильно, в одном темпе, необходим постоянный приток «сильных» электронов. Координацию этого процесса осуществляет сама акупунктурная система за счет своих сверхпроводящих свойств. Электроны практически мгновенно перераспределяются в те места и органы, где они требуются в данный момент, то есть в места усиленного протекания химических реакций.

Мы с вами рассмотрели вариант распределения энергии, когда организм находится в покое. Во время выполнения интенсивной работы акупунктурная система «отключает» ряд органов и второстепенных функций с единственной целью — всю энергетику сосредоточить только на работающем в повышенном режиме органе или группе органов. Например, во время быстрого бега полностью останавливается пищеварение; когда происходит усиленная умственная деятельность, наблюдается относительный мышечный покой; после сытной еды, когда организм бросает всю энергию на переваривание пищи, — тянет в сон.

ВЫВОД III. а) Постоянно в течение дня подпитывайте себя свободными электронами и активизируйте акупунктурную систему. б) Никогда не делайте два разнохарактерных дела одновременно — есть на ходу и так далее. Это ухудшает качество и полноценность их выполнения. Решайте все дела последовательно, что легче, лучше и удобнее для всего организма.

### § 4. Разъяснение ряда особенностей, связанных с энергетикой организма

Сразу оговорюсь: хотя эта глава по своей уникальной информативности, доступности изложения материала не имеет аналогов как в популярной, так и в специальной литературе, по тематике оздоровления организма она всего лишь первая ступень. Дальнейшая детализация и увязка энергетики организма с окружающим миром (Космосом) будет рассмотрена в другой работе. Поэтому в данном параграфе будет разобрано то, что обязательно понадобится именно на данных этапах энерготренинга для создания крепкого здоровья и позволит разобраться в спорных вопросах.

1. РОЛЬ СЕРДЦА В ЭНЕРГЕТИКЕ. Помимо кровенагнетательной функции, сердце выполняет еще две энергетические.

а) Подпитка энергии. Сердечная мышца при своем движении поочередно воздействует на ряд рецепторов (в аорте, крупных сосудах) — центров обмена электронов. Такое воздействие приводит к снятию электронов с рецепторов и переходу их в сверхпроводящие каналы, то есть в акупунктурную систему. О наличии этого явления говорит электрокардиограмма.

б) Распределение энергии. Эта функция естественно вытекает из предыдущей. Так, энергия, полученная при каждом сердечном сокращении, за счет свойств акупунктурной системы мгновенно перераспределяется к местам наибольшего потребления.

2. РОЛЬ РЕЦЕПТОРОВ, РАСПОЛОЖЕННЫХ ВНУТРИ ОРГАНИЗМА, В ЭНЕРГЕТИКЕ. О роли кожных рецепторов в энергоподпитке сказано вполне достаточно, но их колоссальное количество внутри организма. Одни виды рецепторов сигнализируют нам о нашей позе, другие сигнализируют, как и с какой силой происходит движение тела и отдельных его членов. Имеются рецепторы, которые сиг-

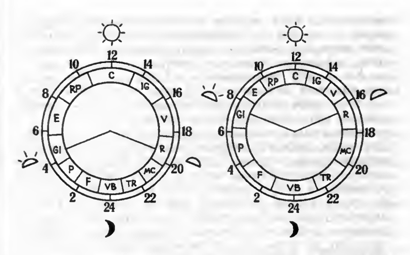
нализируют о наличии в крови кислорода, концентрации сахара, и многие другие. В моменты накладывания на организм нагрузки (сильное мускульное напряжение, нехватка воздуха и тому подобное) они приходят в возбуждение и сильнейшим образом начинают поставлять в акупунктурную систему электроны. От такого мощного воздействия и лавинообразного поступления электронов в каналы организм буквально «закипает» от обилия энергии.

3. ЦИРКУЛЯЦИЯ ЭНЕРГИИ В ОРГАНИЗМЕ. Энергия в организме никогда не стоит на месте, она постоянно циркулирует (то есть электроны непрерывно движутся по каналам). Так, в течение 24 часов она «обегает» все 12 каналов 50 раз. Длительность одного цикла (пробега) равна 28 минутам 48 секундам. Один канал в течение этого цикла она пробегает за 2 минуты 24 секунды. Таким образом, в течение суток энергия посещает каждый канал 600 раз. Отсюда следует наиглавнейший вывод: чтобы полноценно, гармонично прокрутить, прокачать, подпитать, увеличить энергетику, надо на бег, дыхание и так далее потратить не менее 28 минут 48 секунд (округленно 30 минут). В процессе тренировок вы сами почувствуете это, и меньшее время просто не даст вам удовлетворения.

Помимо этой циркуляции энергии, в каналах наблюдаются «приливная» и «отливная» волны в течение суток и даже в течение года. «Приливная» волна наблюдается в каждом канале раз в сутки и длится она 2 часа. В это время канал и орган, с ним связанный, проявляют свою наивысшую активность. «Отливная» волна наблюдается в противоположное время суток от «приливной». Длится она также 2 часа, во время которых канал и орган, с ним связанный, наиболее пассивны.

Отсюда следует второй наиглавнейший вывод: стройте свою нагрузку в течение суток так, чтобы она совпадала с активностью энергетики каналов и органов. Например, функция сердца сильна с 11 до 13 часов дня. Вот в это время и давайте наибольшую нагрузку в виде физических упражнений. Энергетика органов пищеварения особенно сильна днем (см. рис.), если кушать после 19 часов, когда энергетика тратится на запасание, а не на пищеварение, это значит вносить хаос, разлад в свое здоровье. Особенно это касается физически слабых и больных людей.

4. КАК ОРГАНИЗМОМ ЗАПАСАЕТСЯ ЭНЕРГИЯ. В отличие от конденсаторов и аккумуляторов энергия в аку-




Летнее солнцестояние

Зимнее солнцестояние

Рис. Время активности каналов и связанных с ними внутренних органов. Расчет производится по местному времени с момента восхода солнца и до его полного захода. Отсюда становится ясным, что в зависимости от пропорции дня и ночи меняется активность дневных и ночных каналов. Так, в период летнего солнцестояния (см. соответств. рис.) происходит максимальное «сжатие» дневных каналов, и «расширение» ночных происходит в дни зимнего солнцестояния. Только в дни весеннего равноденствия энергетика ночных и дневных каналов равна и составляет 2 часа «прилива» и два часа «отлива». В дни летнего солнцестояния, когда световой день равен 17 часам 37 минутам, дневные каналы функционнруют почти 3 часа, а ночные — чуть больше часа. Это соотношение меняется на обратное в дни зимнего солнцестояния. Для себя заметьте, что время весеннего и осеннего гона животных связано с выравниванием «ночной» и «дневной» энергетики организма.

пунктурной системе накапливается за счет переноса и ускорения электронов. Другими словами, в результате постоянных тренировок по энергонабору (или просто высокоактивной жизни) постепенно возрастает поток циркулирующей по каналам энергии, улучшается процесс ее набора из окружающей среды. В результате этого сами каналы утолщаются и выглядят как серовато-белые «шнурочки» от 1 до 8 миллиметров в диаметре. Акупунктурные точки также постепенно увеличиваются и могут достигать до сантиметра в диаметре. С увеличением общей энергетики постепенно меняется и цвет канала. В отдельных случаях (у высоко продвинутых людей) он становится белым с блестками. В целом это можно сравнить с водой в реке. Сначала был

маленький ручеек, который постепенно превратился в речушку, а из нее — в полноводную реку, быстро несущую свои воды. Ведь даже цвет воды в медленно текущей реке один, а в быстро текущей — другой.

Как в реке есть широкие и глубокие места — омуты, где медленно циркулируют большие массы воды, так в акупунктурной системе имеются специальные образования, которые китайцами так и называются «моря ци» (то есть моря энергии), а индусами — «чакрами» (то есть колесами). Эти чакры (моря ци) выглядят как вихри, имеющие форму спиралевидных конусов. Часть энергии, когда ее много, из акупунктурной системы попадает в эти «вихри», где она вращается. В разных чакрах энергия вращается по-разному: быстро, медленно, ритмично, резкими толчками. Когда в акупунктурной системе энергии становится мало (или неожиданно требуется ее повышенное количество), она обратно поступает из чакр. Вот так происходит процесс запасания, увеличения и потребления энергии.

5. ПРИЗНАКИ, УКАЗЫВАЮЩИЕ О НАБОРЕ И ЗАПАСАНИИ ЭНЕРГИИ. Они возникают поэтапно в процессе тренировок и даже во время отдельной тренировки. Так, в самом начале ощущается некоторое движение в организме, которое затем оформляется в разнообразные вибрации и «гудения», проходящие по телу, рукам, ногам. Усиливается циркуляция жидких сред организма, тело начинает теплеть изнутри, открываются поры, выступает испарина. Далее разогрев и потоотделение усиливаются, может возникнуть дрожь. Когда человек продвигается в энергонаборе, перед глазами могут возникать разнообразные блестки (искры фохата), блестящие фигурки, разноцветные пятна и даже картинки. Например, вот какие ощущения возникают у Альберта Игнатенко *.

«Шел дождь. Игнатенко неожиданно остановился, вытянул руку ладонью вверх и на несколько минут замер. Буквально на моих глазах темно-серая завесь туч стала светлеть, слой облачности истончался, таял, и вдруг брызнуло яркое солнце...

— Я представляю себе, что ладонь моей руки излучает энергию. До тех пор, пока не увижу мерцающие точки, поднимающиеся в виде толстого луча к облакам. Пучок

* «Найти в себе... себя», Стелла Ямонт, ж-л «Вокруг света», № 11, 1988 г.

энергии я посылаю именно в то место, где в данный момент должно находиться солнце. Когда луч доходит до облаков, мысленно представляю происходящую там реакцию. И постепенно начинаю ощущать тяжесть, словно держу на весу ядро. Затем появляется легкая вибрация... Вот и все! Однажды я в течение 15 дней держал в радиусе 5—6 километров солнечную погоду, можно сказать, ладонями».

В области чакр при концентрации на них возникает чувство тяжести, распирания, ломоты, теплоты и даже жара.

Когда организм в достаточной мере наполнился энергией, налицо становятся следующие факты: жировая прослойка становится гораздо меньше, во время работы (даже интенсивной) мышцы перестают затекать, сильно возрастает гибкость, меньше требуется пищи, сокращается сон, а днем человек перестает уставать, постоянно активен. Естественно, все болезни пропадают сами собой, а новые не пристают.

6. ЧТО РАССЕИВАЕТ ЭНЕРГИЮ? В зависимости от природных особенностей организма и образа жизни способность акупунктурных систем вырабатывать энергию отличается в 1,5—15 раз. Некоторые люди благодаря систематической, постоянно усложняющейся практике, правильному образу жизни и правильному мышлению наращивают мощность акупунктурной системы, в 500 * и более раз превышающую таковую у обычного человека.

Наименьшие токи генерируют акупунктурные системы людей, ведущих малоактивный образ жизни. Принятие вовнутрь алкоголя резко уменьшает активность акупунктурных систем в 2—5 раз. Причем низкие значения выработки энергии могут сохраняться в течение нескольких дней. Через 15—40 минут после сытного, насыщенного обеда, а еще больше после праздничного переедания, активность акупунктурной системы уменьшается в 1,5—2,5 раза. Постоянное нахождение человека в одежде, особенно синтетической, а также обуви, значительно уменьшает энергонабор **.

Теперь нам отчасти понятно, почему надо вести аскетический образ жизни, чтобы иметь сильную биоэнергетику.

---

* Ленинградский ученый, доктор технических наук Г. Сергеев при помощи им же изобретенного прибора биоплазмографа установил, что биоэнергетика П. К. Иванова в 500 раз превышает средний уровень, наблюдающийся у обычных людей.

** Заряд трибоэлектричества вместо того, чтобы стекать в тело, уходит в одежду.

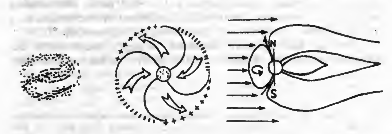
## 7. СРАВНЕНИЕ ЭНЕРГОСИСТЕМ И ИХ ОБЩНОСТЬ.

Давным-давно древние мудрецы подметили такой факт, что все во Вселенной построено по одному принципу. Это касается и энергетики. Если внимательно присмотреться, вникнуть, то действительно суть энергетики одна. Так, большинство галактик имеют форму закрученных спиралей. Рукава спиралей, вращаясь, постоянно «засасывают» окружающую энергию, направляя ее к центру. В центре ускорения энергия отдает свою кинетическую силу на создание материи и ее разогрев. Отработав, она уносится, вытесняется прочь посредством вращения, а ее место занимают новые порции. В целом это здорово напоминает ветряной двигатель — ветер давит на лопасти, вращает их и уносится прочь.

Наше Солнце также вращается. Вместе с ним вращается и его магнитное поле. Магнитное поле Солнца имеет секторную структуру. В одном секторе наблюдается движение от Солнца, а в другом — к Солнцу. Это вращение также напоминает ветряк. Солнечный ветер и его магнитное поле «выметают» из околосолнечного пространства галактическое поле и его среду. В результате образуется кокон, на границах которого уравновешивается давление солнечного ветра и галактической среды. В этом коконе-полости Солнце черпает свою энергию.

Земля также вращается, и за счет своей магнитосферы, через полярные каспы, отбирает необходимое количество энергии Солнца, сбрасывая излишки в магнитосферу.

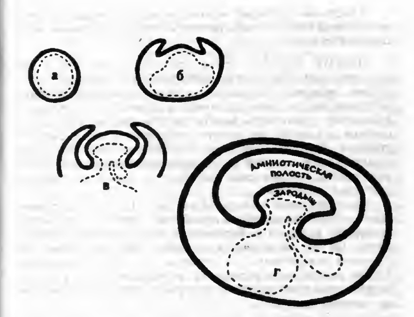
Человеческий зародыш первым делом при своем развитии также образует амниотическую полость. Он отгораживается от внешней среды и создает себе наиболее благоприятные условия существования и развития. Питание осуществляется из окружающей среды — материнского организма, но через




Галактика

Солнце
с магнитным полем

Поглощение энергии Солнца
Землей через каспы.




стенки амниотического пузыря. Эти стенки быстро преобразуются г плаценту. Сама амниотическая полость, заполненная младенческой мочой, представляет идеальную среду, насыщенную электрическими контактами и обладающую электронопроводностью. В амниотической полости, как в предускорителе, разгоняются свободные электроны, бегущие к коже. Кожа, в свою очередь, постоянно влажная, теплая и «сосет» сильнейшим образом их внутрь. В итоге получается, что два пути «питания» — материальное через пуповину, идущее в «корень» всех энергетических каналов, и через кожу — энергетическое, оба осуществляются с границ амниотической полости (родового пузыря). При рождении человеческий организм приобретает новые возможности — поглощать пищу через рот, а энергию — через легкие и кожу. Амниотическая полость и пуповина исчезают только для видимого мира, тонкий их шаблон в виде ауры и световых нитей остается и продолжает по-прежнему действовать. Так вот, когда этот первозданный механизм продолжают совершенствовать (например, закалка-тренировка по П. К. Иванову), человек обретает колоссальные возможности. В мировой практике имеется огромный опыт такого развития и многовековые методики — йога, цигун и ряд других.

Теперь вы наглядно видите, в чем заключается общность энергетики, и вам остается только развивать ее и совершенствовать.

ОБЩИЙ ВЫВОД: чтобы усилить протекание в организме процессов обмена электронами и энергией, подпитать энергией отдельные системы организма, создать оптимальные условия для транспортных и биохимических процессов, исключить разобщенность работы отдельных органов и клеток, исключить появление в организме застойных областей, которые приводят к болезням, нам нужно сделать могучей собственную биоэнергетику. Тогда имеющиеся болезни сами исчезнут, а новые не получат доступа в организм.

**Из содержания этой главы вытекает IV Закон Оздоровления — дефицит энергии в организме является главнейшей причиной, ведущей к болезням и преждевременной старости. Он не восполняется ни «обильным питанием», ни дорогими лекарствами, ни отдыхом на модных курортах. Только двигательная активность, внутренняя чистота и правильное мышление могут поддерживать энергию в организме на высоком уровне.**

## Глава VI

## БИОСИНТЕЗ — ОСНОВА ЖИЗНИ, ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

> **Лишнее все неполезно.**
> **Старинная есть поговорка:**
> **Если не в меру — и мед**
> **Желчью становится нам.**

Если предыдущая глава была «тайной за семью печатями», то эта — «за семьюдесятью».

Нам предстоит разобраться в немалом объеме информации по вопросам жизни, здоровья и долголетия. В кажущихся противоречиях увидеть элементы общности и на них построить ЕДИНСТВЕННО Правильное Учение о долгой и здоровой жизни, проиллюстрировав его примерами многовековой и современной практики. При желании, пользуясь рекомендациями, самому стать здоровым и долгоживущим человеком.

### § 1. Закон свертывания функций организма за ненадобностью, и его противоположность — закон тренируемости функций

ЗАКОН СВЕРТЫВАНИЯ ФУНКЦИЙ ЗА НЕНАДОБНОСТЬЮ гласит: если в процессе жизнедеятельности организма какая-то функция (орган) не используется, она (он) угасает, вплоть до исчезновения. И действительно, практика показывает нам, что, например, полеты в космос, где сила тяжести иная, приводят к тому, что вполне здоровый человек, вернувшись обратно на Землю, не может полноценно передвигаться, ибо его организм отвык от земной гравитации и перестроился на более легкие условия невесомости. То же самое происходит с человеком, когда он длительное время оставался в обездвиженном состоянии. Такому человеку приходится заново учиться ходить, набираться силы, ибо мышцы атрофировались от долгого бездействия.

Противоположностью вышеуказанного закона является ЗАКОН ТРЕНИРУЕМОСТИ, УКРЕПЛЕНИЯ ФУНКЦИЙ, который гласит: если в процессе жизнедеятельности организма какая-то функция (орган) регулярно и интенсивно используется, она (он) совершенствуется и укрепляется. Наглядный пример из практики — упражнения человека с тяжестями, которые приводят к росту мышц. При этом происходят не только количественные, но и качественные изменения в работающем органе. Так, качественное преобразование в мышцах выражается в улучшении их кровоснабжеиия, питания, дыхания, усилении ферментативных процессов, улучшении иннервации и так далее. А количественные — в появлении большего числа капилляров, запасании большего количества гликогена, увеличении белковых структур и так далее.

Как нам уже известно, человек при своем развитии в сжатом виде проходит последовательно стадии от одноклеточного организма, многоклеточного, рыбы, земноводного, животного до человека. То есть в вышеперечисленных стадиях на небольшой период времени появляются функции, которые в процессе дальнейшего развития угасают, находясь в атрофированном состоянии. Но впоследствии при умелой и упорной тренировке их можно сильно развить.

Наисвежайший пример этому произошел на Пасху 1992 года в бассейне московской школы № 20. Вася Разенков, в возрасте 1 года 9 месяцев, самостоятельно проплавал в

бассейне 12 часов. Самостоятельно выбрался из бассейна «и пошел по бортику твердой походкой». А вот опекавшего его в течение всего времени заплыва Игоря Чарковского «в первые мгновения пребывания на суше друзья поддерживали под мышки». Феномен поразительной выносливости и способности к плаванию Вася приобрел благодаря ежедневным занятиям по специальной методике И. Чарковского. Поэтому «водные механизмы» у него не угасли после рождения, а, наоборот, продолжают совершенствоваться. Сам же Чарковский уже многое утратил в этом плане. Поэтому для него этот заплыв дался гораздо тяжелее.

Но в данном случае мы поведем речь совершенно о других механизмах, о клеточном уровне с его удивительными возможностями.

Из главы III нам известно, что клетки нашего организма в первые два месяца жизни (зародышевая стадия), находясь в матке, где кислорода очень мало, используют бескислородный способ существования (анаэробный), питаясь за счет ферментативного разрушения окружающих их клеток материнского организма. При этом происходит очень быстрое деление клеток и рост будущего человеческого организма.

С двух месяцев и до самого рождения способ питания и дыхания становится иным. Появляется специальный орган — плацента, через которую осуществляются питание, дыхание и освобождение от всего ненужного. Сам плод находится в жидкой среде, получая кислорода в 4 раза меньше, чем взрослый человек. В этот период клетки не так уже интенсивно делятся; естественно, замедлен и рост тела по сравнению с предыдущей стадией.

При рождении у человека еще раз меняется способ питания и дыхания. Если следовать логике вещей, то теперь наступают наиболее благоприятные условия для роста и развития организма. Пищи через желудочно-кишечный тракт, а кислорода через легкие, поступает намного больше, чем в предыдущие стадии существования, а клетки почему-то еще больше угнетаются и за всю оставшуюся жизнь способны делиться 50—60 раз.

Вполне естественно предположить, что на клеточном уровне прогрессивно происходит свертывание каких-то функций, которые отвечают за рост и обновление организма. Нам необходимо узнать: что это за функции и что их угнетает?

## § 2. Трансформация биосинтеза в процессе жизни человека

> **Как можно познать истину, не представляя себе механизмов или иных процессов, не ведя систематических наблюдений, не анализируя, не обобщая их?**
>
> **В. М. Дильман**

Теперь мы с вами по порядку начнем разбирать те механизмы, которые проявляются и мощно функционируют в один период жизни и свертываются за ненадобностью или угнетаются в другой.

№ 1. Какие механизмы обеспечивают мощнейшее развитие в первые два месяца жизни? В каждой клеточке нашего тела заключена генетическая информация, достаточная для того, чтобы воспроизвести весь организм. Поэтому, чтобы побудить клетку к делению, необходимо активизировать ее генетический аппарат, подать «строительный материал» и энергию.

Изменение окружающей среды клетки в кислую сторону (в физиологических формах) способствует накоплению в ней углекислого газа и азота, которые являются не только «строительным материалом», но и активаторами биосинтеза. Энергетическое поле материнского организма, которое наиболее сильно сконцентрировано в полости матки, непрерывно снабжает клетки растущего организма энергией (свободными электронами) и активизирует генетический аппарат. В результате этого начинается мощный биосинтез. При этом углерод из углекислого газа преобразуется в углерод органических соединений — соединяясь с азотом, а две молекулы кислорода идут на дыхание. Образующаяся при разрыве кислорода с углеродом свободная энергия дополнительно усиливает биосинтетические процессы.

Таким образом получается, что кислая среда в полости матки способствует накоплению в делящихся клетках углекислоты и азота, которых предостаточно в слизи, покрывающей стенку матки. Мощное хрональное поле, которое сконцентрировано в полости матки и сама кислая среда активируют генетический аппарат клеток до предела. Начинается процесс биосинтеза, который требует энергии и кислорода. Расщепляющийся углекислый газ дает свободный кислород для дыхания и энергию. Все процессы не только предельно активизированы, но и сбалансированы между

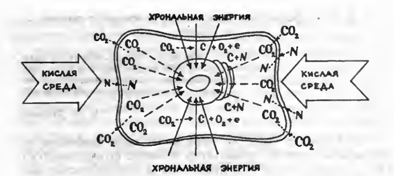



Рис. Схематическое изображение процессов биосинтеза и энергообеспечения в клетках на зародышевой стадии.

собой. Совокупность этих факторов способствует быстрому и мощному развитию.

Вышеуказанная информация подтверждается следующим:

1. Вспышки чумы и холеры были связаны с изменением солнечной активности, что указывает на активизацию генетического аппарата микроорганизмов солнечным излучением.

2. Работы академика М. Ф. Гулого подтверждают усвоение углекислоты клетками при изменении КЩР в сторону кислой среды. Работы профессора М. И. Волского то же самое подтверждают и для азота.

3. Яйца, которые высиживает курица, не поглощают теплоту, а выделяют ее. За 20 дней инкубации выделяется 380 калорий на грамм веса яйца. Роль курицы — регуляторная: она лишь поддерживает температуру, нужную для развития яйца (около 40 °С). Образовавшаяся теплота указывает на процесс выработки дополнительной энергии при расщеплении $CO_2$ в процессе биосинтеза.

№ 2. Какие механизмы обеспечивают развитие организма от двух месяцев до рождения? Теперь будущий человек представляет собой не просто группу делящихся клеток, а сложный организм, в котором частности подчинены одному. Уже нет нужды в безудержном делении клеток, нужна целенаправленная, гармоничная работа по развитию целостного организма. Биосинтез сильно притормаживается, но еще достаточно силен. А тормозят его следующие факторы:




Рис. Схематическое изображение процессов биосннтеза н энергообеспечения в клетках на стадин плода.

1. Раньше клетки были окружены кислой средой, а теперь плод плавает в амниотической жидкости, имеющей слабощелочную реакцию.

2. Кровь, которая окружает клетки тела, также далека от той кислой среды, которая была раньше.

3. Приток кислорода с кровью и ощелачивание межклеточной жидкости ухудшают процессы накопления и фиксации в них углекислого газа и азота. В итоге угнетается генетический аппарат клетки, тормозится биосинтез, в результате чего клетки перестают быстро делиться.

4. Централизованное поступление питательных веществ с кровью делает ненужным ферментативное расщепление их на поверхности мембран клеток. А внутри клетки атрофируется механизм по выработке белка и других веществ из растворенных в протоплазме клетки газов (углекислого и азота). Зачем синтезировать белок внутри клетки, когда он поступает в нее из окружающей среды в виде аминокислот?

Вот так, незаметно, но верно атрофируется механизм выработки энергии и биосинтеза веществ внутри клетки из растворенных газов.

Следуя логике развития, это и понятно, ведь продолжая интенсивное деление и наращивание массы прежними темпами, плод просто бы разорвал материнский организм. Поэтому переключение программы управления развитием организма с внутриклеточного уровня на внеклеточный (гуморальный и нервный) есть естественный и своевременный шаг, предусмотренный Матушкой-Природой.

№ 3. Какие механизмы обеспечивают развитие организма от рождения до старости? Природа весьма мудро поступила, свернув до минимума самостоятельную роль клеток, подчинив их работу, рост и так далее (то есть генорегуляторный аппарат клетки) единому контролю, который осуществляется с помощью нервной и эндокринной систем.

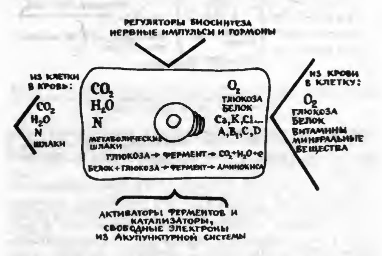



Рис. Схематическое изображение процессов биосинтеза и энергообеспечения в клетках взрослого человека.

Нервная система стимулирует и управляет клетками с помощью электрических импульсов. К примеру, от нервной клетки спинного мозга на периферию посылается в среднем до 50 импульсов в секунду. При этом в клетках изменяется величина мембранного потенциала, что приводит к его увеличению — гиперполяризации. В свою очередь гиперполяризация мембраны, чем бы она ни вызывалась, активизирует генетический аппарат клетки, который стимулирует биосинтез. В старости снижается количество посылаемых нервными клетками электрических импульсов, что приводит к угнетению биосинтеза. Если по какой-то причине поток импульсов прекращается вообще, то клетки атрофируются, что и наблюдается при перерезке нервов.

Эндокринная система осуществляет свое влияние на клетки посредством гормонов. Мембрана клетки обладает специальной чувствительностью к разным гормонам. Ока-

зывается, ряд гормонов вызывает гиперполяризацию клеточной мембраны, что приводт к активизации в клетках генстического аппарата и увеличению биосинтеза.

Для себя отметим, что механизм нервной стимуляции клеток намного эффективнее гуморального. Ведь атрофия клеток происходит при наличии кровяного и прочего снабжения, но отсутствии электрической стимуляции.

№ 4. Что приводит организм человека к болезням? Смена способа питания и дыхания (через рот и легкие, а не через плаценту) еще в большей степени отражается на внутриклеточном биосинтезе. Кислорода поступает в 4 раза больше, чем с 2 месяцев до рождения, а пища за счет своих ингредиентов (белков, солей, углеводов и так далее) резко меняет внутреннюю среду, которая омывает клетки. В результате угнетения внутриклеточного биосинтеза клетка теряет способность полноценно усваивать питательные вещества. Весь организм наводняется лишними белками, углеводами, солями и другими инертными и вредными веществами. Это приводит к тотальному ослизнению, накоплению жира, отложению веществ в виде плотных конгломератов (подагра), уменьшению активности клеток, потере воды. В итоге снижаются защитные и жизненные функции, создается благоприятная среда для заселения организма бактериями и вирусами.

Кислород, который поддерживает жизнь человека, одновременно токсичен. Например, помещение животных в атмосферу с повышенной в 5—10 раз концентрацией кислорода приводит их к быстрой гибели. Кислород токсичен не сам по себе. Дело в том, что в процессе его восстановления до воды образуются три чрезвычайно способные к реакции промежуточные соединения — свободные радикалы. Из-за повышенной реактивности эти вещества вступают в реакции с биологическими макромолекулами: нуклеиновыми кислотами, белками, жирами, углеводами, изменяя их структуру. С измененной структурой эти вещества не могут полноценно выполнять свои функции. Возникают множественные повреждения в клетках: портится структура мембран, инактивируются ферменты, подавляется биосинтез, накапливается балластный белок, который в свою очередь ухудшает электронопроводные свойства протоплазмы. Такие повреждения на клеточном уровне настолько велики, что приводят к болезням печени, атеросклерозу и раку.

Из-за обилия загрязнений снижается чувствительность рецепторов гипоталамуса — главного регулятора внутренней среды организма, «дирижера» гормональной системы. Теперь

для обеспечения нормальной обратной связи, которая лежит в основе всех регуляций и коррекций организма, железы внутренней секреции должны продуцировать большее количество гормонов, чтобы ее обеспечить. Особенно это касается половых желез, которые к 45—50 годам вырабатывают половых гормонов в 5 раз больше, чем в 20 лет! Чрезмерное наводнение организма гормонами, во-первых, быстро изнашивает гормональный аппарат, во-вторых, гормоны, действуя по принципу «всем, всем, всем», стимулируют бесконтрольное деление клеток, которое приводит к развитию самых разнообразных опухолей, особенно в тканях, наиболее чувствительных к действию этих гормонов. Например, половые гормоны наиболее стимулируют грудные железы, яичники, предстательную железу. И, как правило, в этих местах наблюдается наибольшее количество опухолевой патологии.

Сделаем небольшие обобщения. Биосинтез — сложный процесс, в котором главенствующую роль играют три фактора: стимуляция генетического аппарата, обеспечение энергией и питательными веществами. В процессе нашей жизни все они прогрессивно угнетаются. Генетический аппарат — из-за изменения окружающей клетку среды в щелочную сторону, уменьшения гиперполяризации мембран, повреждающим действием кислорода и вымыванием углекислоты. Уменьшение способности клетками вырабатывать энергию происходит из-за смены бескислородного способа дыхания, при котором свободная энергия образуется от расщепления $CO_2$; изменения внешней среды, богатой электрическими контактами (амниотическая жидкость), на суховоздушную; снижения двигательной активности. Ухудшение усвоения организмом пищевых веществ выражается в том, что они поступают в виде сложных соединений, в несбалансированном и обильном количестве. Все это надо вначале расщепить, сбалансировать между собой, удалить лишнее и вредное. Причем все это должно делаться ежедневно и по нескольку раз в день на фоне прогрессивно снижающихся энергетического и ферментативного обеспечения. Так постепенно, незаметно создаются условия, подрывающие наше здоровье и укорачивающие жизнь.

## § 3. Стимуляция биосинтетических процессов

Ознакомившись с ранее изложенной информацией, теперь значительно легче усвоить и последующую, которая углубит наши познания. Для того, чтобы многие важные

моменты были ясны даже малоподготовленным людям, построим изложение материала в виде вопросов и ответов.

1. Почему древние мудрецы говорили — чем быстрее человек скушает отведенное ему Природой количество пищи, тем он быстрее умрет? При переедании у человека быстрее слущиваются клетки желудочно-кишечного тракта, которые также делятся ограниченное количество раз. В сравнении с клетками мышц они обновляются в 20—40 раз быстрее. Такое быстрое деление напоминает процесс выгорания изнутри. Особенно это усиливается при приеме белковой пищи, которая требует сильных пищеварительных ферментов, обладающих большей повреждающей способностью на клетки слизистой оболочки. Помимо этого, организм быстро теряет чувствительность к пищевым веществам, он их прогоняет через себя транзитом, попутно ускоряя все обмены веществ и зашлаковывая организм.

2. Почему древние мудрецы говорили — чем быстрее человек израсходует отведенное ему количество воздуха, тем быстрее умрет? Быстро дышащий человек резко вымывает углекислоту из организма. От ее недостатка угнетается биосинтез, хуже усваиваются питательные вещества. Организм борется с этим явлением с помощью спазмов верхних дыхательных путей и кровеносных сосудов, а также усиленной выработкой слизи. Все это приводит к астме, гипертонии, ослизнению организма, плевритам, атеросклерозу и так далее. Быстро и глубоко дышащий человек не живет, а катастрофически быстро разрушается.

3. Почему древние мудрецы советуют трудиться физически до появления легкой испарины, а не до пота? Вся информация развития, от половой клетки до целостного организма, заключена в молекуле ДНК. К наиболее существенным внутренним факторам повреждения ДНК относится тепловое и свободнорадикальное воздействие. При интенсивном физическом труде поднимается температура тела и увеличивается генерация свободных радикалов. Согласно расчетам М. М. Виленчика, скорость спонтанного повреждения от вышеуказанных факторов составляет одно повреждение ДНК в секунду. При интенсивном физическом труде она значительно возрастает. Чтобы избежать повреждений, клетка начинает быстрее, чем обычно, делиться. Деление клетки есть не что иное, как обновление структур и метаболических циклов, что восстанавливает ее уровень жизни и ликвидирует предшествующие возрастные изме-

нения. Но в связи с тем, что клетки организма делятся около 50—60 раз, быстрее исчерпывается лимит делений, а следовательно, и жизнь.

4. Почему половое воздержание способствует увеличению продолжительности жизни? Активная выработка половых гормонов, возрастающая к климактерическому периоду в несколько раз, снижает чувствительность гипоталамуса и стимулирует развитие из-за гормональной дисгармонии разнообразной патологии. Это, естественно, влияет на продолжительность жизни. Опыты на животных, убедительно продемонстрированные С. А. Аракеляном, показали, что голодание способствует очищению внутренних сред организма и восстановлению чувствительности гипоталамуса. А активация — закислением внутренней среды (кетоацидоз), ослаблением генетического аппарата. Поэтому естественное половое воздержание значительно продлевает жизнь животным.

Все вышеприведенные четыре ответа указывают на то, что аскетический образ жизни (без излишеств) способствует качественному и количественному увеличению жизни. Современная концепция «режима ограничений и нагрузок» проповедует то же самое. Поэтому аскетизм высоко почитался древними мудрецами и почитается умнейшими людьми современности.

5. Почему домашние животные живут меньше диких, а впадающие в спячку дольше не впадающих? Дикие животные живут дольше своих одомашненных собратьев потому, что ведут более подвижный образ жизни, естественно питаются, что умеренно активизирует процессы биосинтеза. Вялый образ жизни, неестественное питание, наоборот, ухудшают процессы биосинтеза, естественно, и укорачивают жизнь.

Периодическое впадание в спячку сильно замедляет все виды жизнедеятельности, стимулирует процессы регенерации генетического аппарата в ядрах клеток. Нет сильных повреждений от свободных радикалов. Все это позволяет таким животным значительно увеличить продолжительность жизни.

6. В Библии написано, что Мафусаил прожил около тысячи лет. Может ли быть такое? Чтобы дать исчерпывающий ответ на этот вопрос, нужно знать основополагающие принципы, которым подчиняются происходящие в клетке процессы биосинтеза.

1. Каждая клетка САМА синтезирует для себя белки, нуклеиновые кислоты, жиры, сложные сахара и другие вещества, а не получает их готовыми из внешней среды. Например, находящийся в мышцах гликоген (животный крахмал) синтезируется в мышечных клетках, а не приносится кровью из печени.

2. Каждый этап биосинтеза катализируется отдельным ферментом.

3. Некоторые этапы в последовательности биосинтетических реакций не требуют доставки энергии извне, хотя в целом процесс биосинтеза в клетке нуждается в притоке энергии извне.

4. Исходным сырьем для процессов биосинтеза служат сравнительно НЕМНОГИЕ ВЕЩЕСТВА: вода, углекислый газ, азот, микроэлементы и простые сахара.

5. Процессы синтеза — это не просто обращение тех процессов, в результате которых происходит расщепление данной молекулы. Расщепление и синтез любой сложной молекулы осуществляются с помощью различных ферментов, а также регулируются при помощи различных, обособленных друг от друга, механизмов.

6. При быстром росте клетке приходится расходовать бо́льшую часть всей вырабатываемой в ней энергии на процессы биосинтеза, в особенности на биосинтез белков. Из 100% энергии, затрачиваемой клеткой на биосинтез, примерно 90% уходит на построение белков.

Как известно, пищей Мафусаила являлись абрикосы и дикий мед. Согласно положению № 4, исходным сырьем для биосинтеза могут быть простые вещества. Так, мед поставляет для нужд биосинтеза микроэлементы и простые сахара, плюс все необходимые к ним ферменты и витамины, что облегчает их усвоение. Абрикосы дают легкоусваиваемые сахара и воду, поставляют в обилии биогенные элементы, особенно калий и натрий, в такой пропорции, которая стимулирует УМЕРЕННЫЕ жизненные процессы со смещением их в сторону малокислородного потребления. В незначительном количестве эти продукты содержат азотистые соединения.

Согласно положению № 1, такое питание стимулирует к работе механизм по выработке полноценных белков из углекислоты и азота, а также заставляет на полную мощь работать механизм по выработке из углеводов животного крахмала и жира. Согласно пункту № 3, энергия для био-

синтеза получается в самой клетке при расщеплении $CO_2$, а другая часть — в виде легкоусваиваемых сахаров.

Если человек питается, как обычно, то есть крахмалистой (хлеб, картофель), белковой (мясо, творог, яйца), жирной (сало, масло, жир) и сладкой (сахар, варенье, повидло) пищей, то на клеточном уровне происходят следующие процессы. Во-первых, сворачивается природный механизм биосинтеза, основанный на превращении из воды, углекислого газа и азота сложных белков, который обеспечивает клетку ВСЕМ НЕОБХОДИМЫМ. Зачем его использовать, когда из окружающей клетку среды поступают уже готовые сахара, жиры, белки и так далее. Повторно запустить этот внутриутробный механизм биосинтеза весьма сложно по следующей причине. Согласно общебиологическому положению «один ген — один фермент — одна реакция», каждая биохимическая реакция в процессе развития и жизнедеятельности организма осуществляется особым ферментом, а этот фермент контролируется единичным геном. Раз свернувшись за ненадобностью, гены переходят в неактивное состояние и больше не контролируют процесс выработки ферментов, необходимых для осуществления биосинтеза $CO_2$ и азота. Этих ферментов уже нет в клетке. Теперь жизнедеятельность клетки полностью зависит от непрерывного поступления веществ извне. Если по какой-либо причине клетка недополучила нужных ей веществ, она уже самостоятельно не может их синтезировать (это касается незаменимых веществ) и начинает страдать от этого. Такой организм попадает в полную зависимость от внешнего питания, которое должно быть полноценно (насыщено витаминами, аминокислотами) и сбалансировано (на столько-то белка, жира и так далее должно приходиться столько-то витаминов, минеральных веществ и так далее). Во-вторых, организм на расщепление пищевых веществ до мономеров тратит огромное количество энергии и пластических веществ (построение ферментов, секреты пищеварительных соков). В работе пищеварительного аппарата задействовано огромное количество мощнейших механизмов, которые «грабят» организм. Посудите сами. Согласно положению № 6, при быстром росте и делении клеток приходится расходовать бóльшую часть вырабатываемой в клетке энергии. Время полного обновления клеток желудочно-кишечного тракта у человека колеблется в пределах 6—14 дней, белки печени обновляются через 14—20 дней. Если человек часто кушает, то все эти процессы протекают еще быстрее. И получается, что, обильно пот-

ребляя пищу, человек работает в основном на обеспечение энергией клеток желудочно-кишечного тракта, да и усвоенная пища в основном расходуется на восстановление слущенных клеток слизистой оболочки. Для сравнения — клетки мышц обновляются полностью за 360 дней (в целом белки тела обновляются за 160 дней). Если учесть, что клетки желудочно-кишечного тракта также делятся в течение жизни только 50—60 раз, то пища (особенно белковая, требующая сильных пищеварительных ферментов, которые наиболее повреждающе действуют на клетки слизистой оболочки) стимулирует скорость деления, усиливает реакции специфическо-динамического действия пищи и очень быстро укорачивает нашу жизнь.

Мафусаил поступил весьма мудро, он не «затушил» природный биосинтез из $CO_2$ и азота; питался легкоусвояемой и наименее повреждающей желудочно-кишечный тракт пищей; у него отсутствовала аутоинтоксикация, возникающая от обычного смешанного питания; ферментативные системы работали только на синтез — от простых веществ к сложным; отсутствовал громоздкий механизм по предварительному расщеплению сложных веществ (крахмалов, белков, жиров и так далее) на простые составляющие вещества. Вот эти факторы позволили ему значительно продлить жизнь. Как видите, в основе феномена долгожительства лежит простая физиология, соблюдая которую, КАЖДЫЙ может значительно повысить качество и продолжительность жизни.

Кстати, все Великие Святые (Сергий Радонежский, Серафим Саровский), Великие Йогины, Мастера Ци-гун обязательным образом возрождали свой первозданный биосинтез и употребляли крохотное количество простой пищи. В результате сильнейшим образом возрастает чувствительность человека и возникают сверхнормальные способности.

7. Нельзя ли привести пример перехода на природный биосинтез из $CO_2$ и азота? Прекрасным примером является жизнь Порфирия Корнеевича Иванова. Переход на такое питание он начал самопроизвольно, толком не вникая в происходящие процессы. Сначала он голодал в неделю сутки. Изредка по несколько суток подряд. Регулярно занимался физически — бегал, обливался холодной водой (которая стимулирует генетический аппарат, вызывая гиперполяризацию мембран). В питании он долгое время никаких норм не придерживался. Затем он постепенно увеличил количество времени, проводимого без еды, до 2, а затем до 4 суток в

неделю. Как ои вспоминает, «аппетит стал волчий, ио я терпел». В самый последний период жизни (на девятом десятке лет) ои перешел на питание только раз в неделю — по воскресеньям. В этот период он старался есть только фрукты (изюм) — «природа позволяет кушать только фрукты». Примерно сорок лет, пока он занимался по своей методике, ои питался, как и все: борщ, колбаса, яйца, молоко, хлеб и так далее. Затем употреблял только молоко и вегетариаиские продукты, и только затем — фрукты. Такая программа постепенного перехода на природный биосинтез у него растянулась на 50 лет. Зная вышеуказанные особенности, а также нюансы, изложенные в дальиейшем описании, вы при желании можете значительио сократить этот срок, запустив природный биосинтез в своем оргаиизме.

Согласио утверждению Иваиова, у иего уже в начале практики стали появляться сиддхи (совершеиства). Вот как он рассказывает об этом сам в стихотворной форме:

За горами, за лесами,
За широкими морями
Нонче было, иль давно, —
Знает солнышко про то.

Еще вьюга знает, ветер,
Знают взрослые и дети.
Только утро настает,
А Учитель в путь идет.

С непокрытой головой,
Не обутою ногой —
Только трусики на Нем,
Без рубашки — босиком.

Грудью ветер рассекает,
А метель пред Ним играет.
Смело по снегу ступает,
След ногой не оставляет.

А бывало, в море входит.
Глаз с Него никто не сводит:
Вдруг исчез, ушел на дно.
Ждут, волнуются давно.

Час прошел, второй проходит,
Он из моря вдруг выходит.
«Рад вас видеть», — говорит,
А народ стоит, молчит.

Он на воду спать ложится
И храпит — так сладко спится.
А волна Его плескает,

Ветер песни напевает
И колышет еле-еле,
Как младенца в колыбели.

Дальше сказ такой, мальчишки,
Не прочтете это в книжке.
Говорят, что это было!
Трое суток ливнем лило!

Затопило все в округе,
Что творилось! Ужас, други.
Плачут старые и дети,
Будто стоиет все на свете.

Плачут все, мужья и жены,
Все смешалось: крики, звоны.
Вдруг Учитель появился,
И иарод весь удивился!

Только рученьку поднял,
Ливеиь сразу тише стал.
Постепеиио затихал
И совсем вдруг перестал.

Говорят, такое было:
Солице яркое палило.
Сжечь посевы все грозило,
А без хлеба плохо было.
Но Учитель вновь пришел,
Взглядом небо обошел.
Только ручеиьку подиял —
Свод небесиый задрожал!

Поплыли по иебу тучи,
Хлынул дождь иа землю с кручи.
Напилась земля досыта,
И от пыли все умыто.

А еще такое было:
Двое суток море выло.

Шторм сильиее поднимался,
Плач детей ие унимался.

Камни с грохотом летели,
Люди все ведь онемели.
Как Учитель появился —
Шторм иа море прекратился.

Только ручеиьку поднял —
Ветер тише-тише стал,
Постепеиио затихал,
Гладь морскую обиимал.

Все Учителя любили,
На совет к Нему ходили.
А совет Его таков:
Чтобы каждый был здоров.

Молодых отдай в учеиье,
Старикам везде почтеиье,
И чтоб каждый был здоров,
Не боялся холодов.

Утром-вечером мыть иожки,
Одии день ие есть картошки,
Даже капли в рот не брать,
Чтоб болезиью ие страдать.*

А вот другой пример, рассказанный севастопольцем Евгением Яловым:

„Сотка" (100-километровый пробег, *прим. автора*) в Одессе для меня святое дело. Однако в этом году думал пропустить: мало тренировался.

Но буквально за 5 дней до отъезда меня «завел» товарищ, и я поехал.

И случилось чудо: я не только пробежал, не переходя на ходьбу, 100 км, более того, на следующий день не ощущал обычной боли в суставах и мышцах. Как потом выяснилось, даже перекрыл норматив мастера спорта для возрастной группы 65 лет и старше на 1 час 18 минут.

Анализируя результаты, пришел к выводу: новый уровень выносливости связан с моим переходом на вегетарианское питание **.

Вегетарианство мое состоялось в августе прошлого года в альплагере «Джайлык», на высоте 2,5 тысячи метров, в ущелье Адырсу под руководством Галины Сергеевны Шаталовой».

В этих двух примерах нет ничего удивительного и сверхъестественного. Самое главное — это упорство и правильность включения природных механизмов, уже имеющихся в нас, но неактивных в данный момент. При правильном подходе эти механизмы активизируются в каждой клетке. Активизируются совершенно другие гены, разворачивается совершенно другая программа развития, возникают совершенно другие регуляции и многое, многое другое, что в

---

* Из кииги «История Паршека», составитель Пичугина Н. А. Вороиеж, 1991.

** Вегетарианство вегетариаиству рознь. Смотрите I том «Целительных сил».

итоге приводит того же человека к потрясающим результатам и феноменам.

8. Какие методы улучшают биосинтез в организме?

1. Длительный, умеренный бег, в результате которого возникает дыхательный компенсированный ацидоз. Он в значительной степени обеспечивает повышенную фиксацию $CO_2$ клетками организма. Если бы у марафонца не срабатывал этот эффект, то его жировой клетчатки не хватило бы и на полпути. У людей, правильно питающихся, без животных белков, во время бега дыхательный ацидоз наступает значительно скорее и функционирует качественнее.

2. Дыхание по системе К. П. Бутейко, которое есть лишь разновидность йоговского.

3. Голодание способствует накоплению в крови кетоновых тел и закислению. За счет этого клетки накапливают $CO_2$ и азот, активизируется генетический аппарат и усиливается биосинтез. Такая кислая среда крови сохраняется несравнимо длительнее, чем при дыхательном ацидозе, поэтому голод лучше восстанавливает организм.

4. Кратковременное, резкое снижение температуры тела (обливание ледяной водой) приводит к гиперполяризации мембран и активации генетического аппарата. Гиперполяризация происходит за счет конвекции плазменного тела, когда на место холодной плазмы возле кожи из глубины поступает теплая, что образует сильный электрический ток.

5. По данным работ академика М. Ф. Гулого, фиксация $CO_2$ клетками усиливается при применении многих микроэлементов и ряда ионов. Калий, магний, марганец улучшают процессы фиксации и биосинтеза. Натрий, кальций — наоборот, уменьшают. Мумие содержит почти весь спектр микроэлементов, улучшающих биосинтез. Упаренная до 1/4 первоначального объема урина также способствует этому. Из растений подобными свойствами обладают: золотой корень, элеутерокок, женьшень, диаскорея кавказская.

6. Разрушение тканей организма: протоплазмы клеток во время физической нагрузки; потеря крови или удаление части органа (во время операции и так далее).

7. Подсаживание ткани под кожу (метод Филатова) или массирование тела упаренной уриной, а также прием ее внутрь.

8. Если посадить человека в мешок, наполненный $CO_2$, то клетки кожи будут хорошо усваивать углекислый газ

извне. Пребывание в горах на умеренной высоте также стимулирует биосинтез.

9. Красный поток лазерных лучей обладает местным регенерирующим эффектом по принципу гиперполяризации мембран. Этот же эффект можно получить простым наложением рук на больное место (орган), концентрацией внимаиия, бесконтактным массажем, созданием мысленного образа.

ОБЩИЙ ВЫВОД: прежде чем перейти к практической части, где подробно описаны методы и механизмы воздействия оздоровительных средств, заострим свое внимание на следующем.

Согласно закону свертывания и тренируемости функций, необходимо постоянно работать над поддержанием, а лучше — совершенствованием должного уровня биосинтетических процессов в клетках. Это будет V Законом Оздоровления. Причем необходимо придерживаться золотой середины — умеренности и регулярности. Помните: вялое, нерегулярное стимулирование биосинтеза в клетках не дает нужного эффекта; чрезвычайно сильное — быстро исчерпывает лимит деления.

В основном, мы выгораем изнутри за счет чрезмерно быстрого деления клеток желудочно-кишечного тракта. Нам надо изменить питание, перейти на качественно другие продукты и сократить количество приемов пищи. Далее — включить природный биосинтез из углекислого газа и азота. Это позволит нам резко улучшить качество жизни и ее продолжительность. Это надо не только понять, но и по мере сил воплощать в жизнь.

* * *

# ЧАСТЬ II

# СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, УВЕЛИЧИВАЮЩИЕ БИОЭНЕРГЕТИКУ И БИОСИНТЕЗ

**А в живом все живое и жизнерадостное для того, чтобы жить в токе и электричестве, и магнито, где вся сила из-за этого живет и воля находится... Мои силы — это есть ток-магнито и электричество, они находятся везде и всюду.**

**П. К. Иванов**

## Глава 1

## ДВИЖЕНИЕ

### § 1. Общие положения

Теперь мы приступаем к рассмотрению средств и методов тренировок, направленных на увеличение собственной энергетики и улучшение биосинтеза клеток.

В мировой практике имеется множество фактов, подтверждающих возможность человека брать энергию и «строительные материалы» из окружающего пространства напрямую. Например, Галиной Сергеевной Шаталовой и ее единомышленниками был проведен ряд экспериментов. Группа из 4 человек во главе с Шаталовой совершила 3-недельный поход по перевалам Главного Кавказского хребта из Архыза до озера Рица. При этом они взяли с собой, на 1 человека, 1 кг крупы (варить кашу), 250 г масла и 1,5 кг сухофруктов. После окончания похода они были веселы, жизнерадостны и ничуть не похудели.

В эксперименте «Человек и пустыня» в июле по Каракумам был совершен четырехдневный пеший переход на расстояние 130 км. Питание экспериментальной группы Шаталовой было низкокалорийным и малобелковым, не более 1000 ккал на человека; ели каши, изюм, мед, орехи, рисовую похлебку с душистыми травами, пили зеленый чай. Жидкостей потребляли 2—2,5 литра в сутки. А вот контрольная группа спортсменов питалась согласно рекомендациям Института питания АМН СССР. Калорийность днев-

ного рациона каждого участника: 4000—4100 килокалорий. Пища была насыщена белками, жирами, углеводами. Спортсмены этой группы взяли с собой в пустыню мясные и рыбные консервы, сублимированное мясо, бульонные кубики, концентраты пудингов — шоколадных и рисовых, сахар, какао, печенье... Ели четыре раза в день (группа Шаталовой всего 2). Пили, как принято в зной, до 10 литров воды на каждого человека. В итоге лишь половина спортсменов прошла весь маршрут. Во время перехода у них отмечалось несколько повышенное давление крови, учащенный пульс в покое, подавленное настроение и плохое самочувствие. В группе Шаталовой у всех участников уровень кровяного давления и частота пульса не выходили из нормы здорового человека. При этом самочувствие было хорошее, работоспособность — высокая.

Весьма показателен в этом отношении и эксперимент Поля Брегга. Он совершил пеший переход в Долине Смерти длиной около 48 километров при температуре в полдень +54 °C. Вместе с собой он взял 10 молодых спортсменов. Для них был приготовлен целый фургон с едой, питьем и солевыми таблетками. Сам Поль Брегг в течение всего перехода голодал. Из 10 молодых, здоровых спортсменов никто не дошел до конца — несмотря на завтраки и холодную воду. Только один Поль Брегг завершил этот переход. «Я оставался на дистанции один и чувствовал себя свежим, как маргаритка». Для совершения такого перехода ему понадобилось 10,5 часа, во время которых он пил лишь теплую воду в небольшом количестве. Затем он переночевал в палатке, а наутро проделал обратный маршрут без всякой пищи!

Интересно описывает свой опыт Ю. А. Андреев — автор «Трех китов здоровья», как он научился во время длительного бега включать энергоподпитку и биосинтез из окружающей среды. При этом бежать становится не только легче, но и вес после пробега увеличивается на несколько сот граммов!

Подводя итоги такому вступлению, для себя отметим, что для того, чтобы организм хорошо усваивал энергию из окружающей среды и хорошо включался биосинтез клеток, надо много двигаться (безразлично как), и следующее непременное условие — всегда чистая кожа. И еще, подчеркивает Шаталова, в холодном воздухе и холодной воде содержится максимум энергии. П. Брегг считает, что внутренняя чистота организма — первейшее условие для неисчер-

паемой энергетики. Ю. А. Андреев из своего опыта подчеркивает, что увеличение пульса вдвое по сравнению с покоем (и чуть больше) — непременное условие как для выработки энергии, так и для запуска биосинтеза клеток. По гипотезе профессора Андриевского, в организме млекопитающихся и человека кровь образуется лишь во время напряженного физического усилия. Именно в движении, при беге, интенсивной работе на свежем воздухе идут мощные окислительно-восстановительные реакции и образуется сильная, молодая кровь высокого качества.

В V главе была подробнейшим образом описана энергетика, а в VI — биосинтез. Но для ясности повторим, какие механизмы энергонабора и биосинтеза задействованы в движении.

1. В движении особенно ощутимо происходит взаимодействие плазмы нашего организма с магнитными полями окружающего пространства, с потоками заряженных частиц, движущимися вверх от поверхности Земли и вниз, от стратосферы к поверхности. Это вызывает гиперполяризацию мембран клеток, которая, в свою очередь, активизирует биосинтез.

2. Само движение частей тела в яйцеобразном плазменном коконе напоминает движение ротора — рук, ног — в статоре-плазменной сфере. Опять задействован механизм гиперполяризации мембран.

3. Усиление кровотока в 4-5 раз — другой пример ротора и статора. Только здесь статор — тело, а ротор — кровь.

4. Усилие сердечных сокращений (с 60—70 до 200—240 уд./мин.) является мощной энергоподпиткой организма.

5. Увеличение дыхания до 20-30 раз по сравнению с покоем — самый мощный механизм поставки свободных электронов в организм. Само движение воздуха в грудной клетке — пример ротора и статора. Магнитное поле организма подзаряжает электроны, движущиеся по дыхательным путям, и они гораздо лучше усваиваются слизистой оболочкой легких.

Как правило, во время движения интенсивно вырабатывается внутри организма углекислота, происходит дыхательный ацидоз, который вызывает клеточный биосинтез.

6. Разнообразные виды вибраций и трения, возникающие во время интенсивных движений в самом организме, порождают энергию.

7. Активация рецепторов внутри организма способствует максимальному снятию и усвоению электронов акупунктурной системой.

4 Зак. № 873

8. Выступание испарины на коже и создание этим дополнительного числа электрических контактов позволяют через кожу брать больше энергии по сравнению с покоем.

9. Разрушение протоплазмы клеток и других внутренних структур во время движений — катаболизм, стимулирует процессы восстановления и супервосстановления — анаболизм. Надо твердо усвоить простую истину: движение — самый мощный стимулятор катаболических процессов в организме, которые в период покоя активизируют биосинтетические — анаболические процессы. Ребенок никогда бы не вырос во взрослого человека, не совершая огромного количества движений. Вообще, в процессе эволюции наш организм создавался максимально приспособленным к движению и полноценно мог существовать только подвергнутый различным вибрациям, встряскам, сжатиям, растяжениям и другим физическим и гравитационным воздействиям. И это неудивительно, если знать, что наш организм представляет собой громадных размеров поверхность, заключенную (сжатую) в сравнительно небольшом объеме. Так, 10 в 15-й степени клеток человеческого организма, вместе с коллоидными мицеллами, находящимися в их протоплазме (всего мицеллы в сухом виде составляют 5 кг веса), составляют суммарную поверхность 2 000 000 кв. м (200 гектаров!). Вот на этой «живой поверхности» и осуществляется все многообразие окислительно-восстановительных реакций. Чтобы эти реакции протекали нормально, необходима непрерывная циркуляция жидкости по этой поверхности, которая доставляет питательные вещества, кислород, биорегуляторы — гормоны, по которой должны свободно нестись свободные электроны и удаляться метаболические шлаки, выводиться лишняя углекислота и так далее. Орошение этой колоссальной поверхности происходит через систему капилляров общей протяженностью 100 000 километров! В человеческом организме, имеющем вес 52—54 килограмма, это осуществляется ВСЕГО 35 литрами (!) жидкости (кровь — 5 л, лимфа — 2 л, внеклеточная и внутриклеточная жидкость — 28 л). Для снабжения такого же количества (10 в 15-й степени) одноклеточных микроорганизмов, живущих в море, необходимыми газами и питательными веществами требуется 10 в 7-й степени литров морской воды!

Несмотря на то, что 1 куб. см крови в капиллярном русле соприкасается с поверхностью в 7000 кв. см, через которую осуществляются диффузия и активный перенос, этого недостаточно. Ведь кровь не вступает в прямое

соприкосновение с клетками организма. Процесс передачи $O_2$ и питательных веществ из крови к клеткам осуществляется в несколько этапов:

1) диффузия $O_2$ и питательных веществ из крови через стенку капилляра в межклеточную жидкость;

2) диффузия и активный перенос $O_2$ из межклеточной жидкости через мембрану клетки;

3) перенос кислорода и питательных веществ в самой клетке к местам потребления.

Точно так же, поэтапно, но в обратном порядке происходит диффузия и активный перенос шлаков и углекислого газа из клетки в кровь.

Замедление поступления пластических материалов, энергетических и минеральных веществ, кислорода, гормонов и ферментов вызывает КОЛИЧЕСТВЕННОЕ УМЕНЬШЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ СИЛ, приводит к рассогласованной деятельности клеток и органов.

Замедление выделений мочевины, хлористого натрия, воды, кальция, желчи и так далее, приводит к КАЧЕСТВЕННЫМ ПОВРЕЖДЕНИЯМ — отравлению организма своими же продуктами жизнедеятельности.

В человеческом организме каждое мгновение отмирают многие миллионы клеток. Эти маленькие микротрупы должны вовремя удаляться и обезвреживаться, ни в коем случае нигде не скапливаться. Если по каким-то причинам замедляется их выведение и обезвреживание, то при их разложении (трупное разложение) образуются очень токсичные вещества — протамины. Они проникают в межклеточную жидкость, кровь, лимфу, разносятся по всему организму, вызывая общее утомление, недомогание. Если от человека исходит очень неприятный, гнилостный, трупный запах, особенно при разговоре, это означает, что вышеуказанный процесс у него в полном разгаре.

Наличие в организме вышеуказанных трех факторов вызывает усталость и называется «токсинами усталости» (по Залманову). Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, вроде бы здоровы, но они очень легко утомляются от простой физической и умственной работы. Чуть потрудившись, они уже отдыхают, подремывают. Так, незаметно скапливаясь в организме, токсины усталости вызывают предрасположение к инфекционным, дегенеративным и раковым заболеваниям. Клетки в застойной внутренней среде переходят на безкислородный способ питания, отрываются от центральных регуляторов и начинают делиться, как раковые. В застоявшейся

внеклеточной жидкости полно канцерогенов собственного происхождения, которые лишь усугубляют этот процесс.

Теперь нам становится ясным, что 35 литров жидкости нашего организма должны постоянно циркулировать по организму, доставляя все необходимое клеткам и удаляя все ненужное. В свою очередь, «обслуживающий персонал» клеток: печень, легкие, кожа, почки и кишечник — должны быть чистыми и здоровыми, чтобы вовремя удалять токсины усталости. И вот тут-то движение: ходьба, бег, гимнастика и так далее — позволяют многократно увеличивать циркуляцию жидкостей в организме. Во время движения мышцы сокращаются, выдавливая жидкость в кровяное русло, помогают продвижению венозной крови к сердцу. Сильно возросшая циркуляция крови, дыхание, окисляют, вымывают и выбрасывают вон токсины усталости. В результате все 200 гектаров «живой поверхности» могут функционировать на более высоком уровне — повышается КАЧЕСТВО ЖИЗНИ. В этом плане движению нет равных. Недаром великий физиолог И. П. Павлов сказал: «Движение может заменить почти все лекарства, но никакое лекарство не заменит движение».

Вот несколько примеров, которые наглядно проиллюстрируют это положение. Врачам из шведского города Мальме за полгода спортивных тренировок, без применения каких-либо других средств, удалось вывести из «зоны риска» 100 человек, которые проявляли склонность к заболеванию сахарным диабетом. (Диабетчикам на заметку). Физические упражнения оказались прекрасным средством для нормализации углеводного обмена.

Врач-онколог Э. ван Аакен наблюдал за 500 пожилыми бегунами и 500 небегающими людьми того же возраста в течение 6 лет. За это время 29 небегающих заболели раком, и большинство из них умерли. Среди бегунов заболели раком только четверо.

Профилактический эффект физических упражнений по отношению к раковым заболеваниям можно объяснить улучшением общей циркуляции жидкостей, нормализацией кислородного режима, подвода к клеткам биорегуляторов — гормонов. Все это способствует нормальному течению клеточной жизни и тем самым препятствует возникновению онкозаболеваний.

Вообще спектр движений настолько широк, а их целительное воздействие так многогранно, что невозможно все описать. Вот еще несколько удивительных примеров.

Один человек страдал полиартритом кистей рук. Регулярная игра на фортепьяно, ежедневно в течение 4 часов, сделала пальцы рук здоровыми.

Зотов Н. П., 1894 года рождения. В 1945 году ушел на пенсию, страдая сердечной недостаточностью, тяжелой контузией позвоночника и многими другими серьезными недугами. Решил «создать себя заново». Преодолевая острую боль в позвоночнике, он путем систематических тренировок научился без всякого напряжения делать на одной ноге по 5 тысяч подскоков! Далее начал регулярно бегать, участвовать в соревнованиях, даже марафонских. На традиционном пробеге по трассе Пушкин — Ленинград в 1978 году он завоевал свою пятую золотую медаль.

Всем известен подвиг Валентина Дикуля. С помощью физических упражнений, работы с отягощениями, он восстановил травмированный позвоночник, превратился в чудо-богатыря, демонстрируя уникальные силовые трюки.

Чемпион мира по прыжкам в высоту Валерий Брумель в результате мотоциклетной аварии раздробил себе ногу и, по единодушному убеждению врачей, мог в дальнейшем ходить только с помощью костылей. Однако он не только восстановил себя, но и вернулся к прыжкам, хотя и без рекордного уровня.

Луи Пастер получил в результате длительной, напряженной умственной работы кровоизлияние в мозг. Но не прекратил активной научной деятельности, сочетая ее со строгим режимом регулярных физических упражнений, которыми ранее не занимался. В результате он прожил еще 30 лет и именно в эти годы сделал свои наиболее значительные открытия по бактериологии. На патолого-анатомическом вскрытии выяснилось, что после кровоизлияния и до самой смерти у Луи Пастера нормально функционировало только одно полушарие.

Другой удивительный пример — жизнь А. А. Микулина. Вот что он рассказывает сам о себе:

— Ни моя мать, ни отец, ни другие близкие родственники не отличались долголетием. А мне вот уже 90 лет. И, как видите, я достаточно бодр, продолжаю работать, сохранил свежесть творческих мыслей. Это я объясняю исключительно тем, что 50 лет назад окончательно понял: нельзя жить самотеком, лениться, не заниматься физкультурой и спортом, переедать, употреблять спиртное и курить. Я стал последовательно соблюдать эти принципы, а затем

заинтересовался проблемой повышения жизнеспособности организма и как ученый, и как инженер-конструктор.

Космонавт Г. Т. Береговой совершил 95-часовой полет, несмотря на то, что ему было почти 50 лет. По параметрам здоровья он не годился в космонавты, но стал им. Вот что он рассказывает о себе:

— Я давно догадывался, что человек по своей натуре немного лентяй. Подсознательно он всякий раз стремится делать не то, что нужно, а то, что хочется. Я сказал себе: нужно догнать тех, кто моложе лет на десять с гаком, и всесторонне подготовить себя физически. Еще я сказал себе, что мне это хочется. Каждый день. Каждую минуту. Всегда. В течение 6 месяцев я упорно вел поединок с прежним образом жизни и с собственным возрастом... Через полгода врачи сказали мне, что даже они, врачи, никак не ожидали, что спорт и физкультура в моем возрасте могут дать такой великолепный эффект.

И, наконец, последний пример, рассказанный корреспонденту «Советского спорта» ученым секретарем института геронтологии АМН СССР Константином Саркисовым:

— Я однажды на конгрессе встретил американца, работника ООН. 52 года — поджарый мужчина-мальчик. Выглядит причем на все 52, но как выглядит! Спрашиваю. Отвечает. У меня, говорит, пятеро детей, но не это главное. А главное то, что пять раз в неделю я по два часа занимаюсь в спорткомплексе с индивидуальным тренером. Стоимость занятия — 75 долларов. Две трети оплачивает ООН, потому как я должен быть готов в любую минуту выехать по ее заданию в любую точку мира, в любые условия. И быть там в форме, чтобы продуктивно работать.

ВЫВОДЫ: чтобы продуктивно работать и просто нормально жить, — нам необходимо постоянно двигаться.

## § 2. Ходьба

Ходьба — наиболее простое и доступное средство, приемлемое всем возрастам. Процент травм во время ходьбы наименьший по сравнению с более интенсивными видами движений, а удовольствие не меньше. Ходить надо интенсивно, но по самочувствию. Добиваться легкой испарины и поддерживать ее в процессе ходьбы. Это первый признак, что вы вышли на режим эффективного энергонабора и активации биосинтеза. Возросший кругооборот жидкости и дыхания позволит вам эффективно удалять шлаки усталости

из организма, оздоравливать внеклеточную среду. Помните: час ходьбы приносит лучшие результаты, чем 15 минут бега. Недаром Поль Брегг считает ходьбу «королем» среди упражнений и советует, начав с малого, ежедневно проходить от 5 до 8 километров (час ходьбы) и быть способным удвоить это расстояние. Никакие внешние обстоятельства не должны помешать ежедневным прогулкам в быстром темпе. Путешествуя по миру с лекционным турне, сам Брегг предпринимал позднюю вечернюю прогулку по коридорам и лестницам отеля, где жил.

Во время ходьбы наблюдается несколько специфических воздействий: от мышечных сокращений до инерционных усилий жидкости, пищи, каловых масс и так далее. Разберем вначале роль мышечных сокращений. При движении по капиллярам венозная кровь теряет почти все давление, возникающее от сердечных сокращений. На движение крови по венам эффективно влияет подсос, возникающий при движении диафрагмы («венозного сердца») во время дыхания. Но этого оказывается весьма мало для того, чтобы поднимать кровь вверх против силы тяжести. Поэтому природа создала на внутренних поверхностях вен от пальцев до плеча рук и от пальцев ног до бедра, через промежутки около 4 сантиметров, особые клапаны-карманы. Эти клапаны позволяют пропускать кровь только в одном направлении — вверх, к сердцу. Их 22 на венах ног и 17 на руках. При каждом сокращении мышц ног или рук, возникающем при ходьбе, вены сжимаются от мышечного сокращения, и кровь проталкивается вверх. При расслаблении кровь под действием силы тяжести устремляется вниз, но полулунные клапаны (клапаны-карманы) закрываются и не дают ей течь вниз. Вот так действует мышечный насос, проталкивающий кровь к сердцу и помогающий второму венозному сердцу — диафрагме.

Теперь разберем роль инерционных усилий. Эти усилия хорошо иллюстрируются открыванием бутылки — пробку можно выбить ударом днища бутылки о землю. Это явление объясняется тем, что количество движения равно произведению массы жидкости на ее скорость; направленное первоначально в сторону земли, но встретив сопротивление, оно меняет свой знак (то есть направление) и устремляется в обратную сторону — вышибает пробку. Это происходит и при ходьбе (еще сильнее при беге) с венозной кровью. Опорой для крови в этом случае служат полулунные клапаны. Недаром их так много в конечностях рук и ног. Эти же

инерционные усилия позволяют взбалтывать пищу в желудке и кишечнике, желчь — в желчном пузыре, не давая ей сгущаться и выпадать в осадок. Ритмическое надавливание пищевых и каловых масс на стенки кишечника рефлекторно возбуждает их и вызывает сокращение, в результате которого продвижение их идет нормально.

Внутренние органы: печень, почки, мочевой пузырь, желчный пузырь, поджелудочная железа — короче, все содержимое брюшной полости во время интенсивной ходьбы встряхивается, дребезжит, промывается кровью и насыщается энергией. «Токсины усталости» активно удаляются, и человек после хорошей прогулки ощущает здоровье и умиротворение во всем теле.

Инерционные усилия играют громадную роль в массаже межпозвоночных дисков, связок и всей соединительной ткани. Никакой массаж не оздоравливает так межпозвоночные диски, как ходьба и бег. Ритмические сжатие и расслабление позволяют питать пульпозное ядро, хрящевую ткань и сухожильные связки позвоночника. Ведь недостаток движения приводит к тому, что нет достаточного массажа вышеперечисленным тканям организма. Поэтому они от зашлакованности и плохого питания постепенно, но верно, деревенеют, перестают полноценно осуществлять свои функции, сжимаются, стягиваются. Короче, функции межпозвоночных дисков, да и всего рессорного аппарата позвоночника, утрачиваются согласно закону свертывания функций. Отсюда радикулитные боли, тугоподвижность суставов.

Люди, которым трудно на первых порах ходить в быстром темпе, могут делать простые упражнения. Подняться на носках так, чтобы пятки (каблуки) оторвались от пола на сантиметр, и резко опуститься на пол. Вы ощутите удар, сотрясение. Возникшее при этом инерционное усилие вызовет весь ряд вышеописанных эффектов. Такое сотрясение тела нужно делать не чаще одного раза в секунду. Слишком частые сотрясения не позволяют скапливаться достаточному количеству крови в межклапанных пространствах вен и поэтому малоэффективны с целью прокачки крови. Слишком высокое отрывание пяток от пола может вызвать нежелательный эффект на позвоночные диски, особенно травмированные. Такую виброгимнастику делайте 3—5 раз в день по одной минуте, то есть 60 сотрясений. Слабым, больным лицам после 30 сотрясений сделать отдых 5—10 минут, а затем остальные 30. Виброгимнастика весьма полезна для лиц, ведущих преимущественно сидячий образ жизни, помо-

гает предупредить ряд болезней внутренних органов — от тромбофлебита до инфаркта.

Постановка при ходьбе пяток жестко на землю способствует проявлению эффекта инерционных усилий. По мере удаления шлаков из организма, обновления тканей вам захочется двигаться быстрее, и вы перейдете на бег.

Пример В. Кравцова поможет вам поверить в силу простых упражнений.

— 10 лет назад со мной случился первый сердечный приступ, после которого я семь лет не мог оклематься. Не однажды прощался я с жизнью, сделал столько уколов (!), по 20 дней лежал в больницах.

Три года назад он решил заняться собственным здоровьем. «Будучи еще в больнице, начал ходить, постепенно наращивая темп и продолжительность, с постоянным контролем пульса и дыхания. После 25 дней я, ко всеобщей радости врачей, выписался на свободу, будучи вполне в удовлетворительном состоянии. С этого момента и началась моя настоящая борьба с самим собой, со своими вредными привычками. А их было много: любовь к обильной пище и желание дольше поспать и смотреть телевизор по 4—5 часов подряд... Продолжая наращивать темп и продолжительность бега трусцой, я анализировал не только результаты своих тренировок, но и разрабатывал свою систему оздоровления. Бегал только утром, не менее 2 километров, с перерывом на одну-две минуты через каждые 300—350 метров, в любую погоду. За три года я усвоил основательно: к здоровью надо идти медленно, постепенно и постоянно. За три года я ни разу не почувствовал себя плохо до такой степени, чтобы меня на носилках унесли в реанимационное отделение. Улучшился обмен веществ, кожа приобрела эластичность. Перестало ухудшаться зрение. А на такие «мелочи», как прекращение выпадения волос на голове, отсутствие всяких ОРЗ, и вовсе внимания не обращаю. Сердце сейчас у меня работает нормально. Пульс в покое 68—72 уд./мин., давление 120/80, исчезли аритмия и тахикардия, одышки нет, частые боли в сердце почти исчезли, приступы стенокардии больше не беспокоят. Мне уже 61 год, но я так же бодр и здоров, полон сил и энергии. Не гонитесь за призрачным счастьем быстрого выздоровления без труда. Будьте терпеливы и трудолюбивы в своем стремлении выздороветь, и вы получите самое большое счастье в вашей жизни — ЗДОРОВЬЕ!»

## § 3. Бег

Обыкновенный бег оказывает еще большее влияние на наш организм, нежели ходьба. Намного возрастает кровоток — отсюда и энергонабор из окружающей среды; дыхание — отсюда удаление шлаков, капитально промывается все тело чистой кровью, а инерционные усилия достигают гораздо бо́льших величин, чем при ходьбе. Если бег достаточно длителен, то возникает дыхательный ацидоз, — отсюда улучшается биосинтез в клетках. Многократно возрастает оздоровительный эффект, который был давным-давно подмечен людьми. Из древней Эллады до нас дошли прекрасные слова, высеченные на камне: «Если хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай».

Давайте подробнее познакомимся с эффектами, возникающими от беговой нагрузки.

Влияние бега на эндокринную и нервную системы очевидно. Бег позволяет наладить ритмическую работу указанных систем. Чтобы дать нагрузку на эти системы, необходима длительная циклическая антигравитационная работа. Длительный неторопливый бег идеально подходит для этого. Мы знаем, что большинство кровеносных сосудов в теле расположены вертикально, а капиллярный кровоток в покое на 1 квадратном миллиметре поперечного сечения мышцы открыт приблизительно на 30—80 капилляров. Во время бега, когда человек постоянно преодолевает земную гравитацию, подскакивая и опускаясь в вертикальном положении, кровоток в сосудах также «раскачивается», входит в резонанс с бегом. При этом постепенно открываются ранее «спавшие» капилляры. Число открытых капилляров уже может достигать 2500. Такая микроциркуляция активизирует деятельность органов внутренней секреции. Поток гормонов возрастает и теперь уже способен доходить до самых отдаленных клеточек и налаживать их работу, координировать деятельность систем. В итоге это приводит к тому, что деятельность всех систем организма становится более слаженной и сбалансированной.

Как правило, после длительного бега (30 и более минут) возникает ощущение счастья (эйфории). Это результат усиленной работы гипофиза, который вырабатывает особые гормоны — эндорфины. При разных дозах они в 200 раз эффективнее морфия! Эндорфины вызывают естественное ощущение блаженства, оказывают противоболевой эффект

и продолжают свое действие в течение 0,5—1 часа после бега.

Существует специальная методика по усиленной выработке эндорфинов. Так, предельная физическая нагрузка в течение 12—15 минут повышает уровень эндорфинов с 320 единиц до 1650. Особенно хорошо этот эффект наблюдается у высоко тренированных лиц. Хорошо вызывает эйфорию пробегание 5 километров со скоростью 5—6 минут на 1 км. Таким образом, бег — прекрасное средство против депрессии.

В процессе беговых тренировок уменьшается количество сердечных сокращений, сердце становится мощнее и работает более экономно. Гормоны надпочечников, вырабатывающиеся в процессе физической нагрузки, благотворно действуют на сердце. В результате человек с редким пульсом гораздо легче контролирует свои эмоции, и повышенные порции адреналина не оказывают вредных влияний на его организм, как это происходит у малоподвижных лиц.

Бегать можно в любое время дня. Так, по утрам, когда в крови повышенное количество гормонов, бег будет естественным средством для разрядки излишка гормонов, что поможет организму вернуться к гармонии. Если бегать после трудового дня — вечером, то этим вы снимете напряжение, расслабитесь, подзарядитесь энергией, подавите излишний аппетит и заснете прекрасным сном.

В связи с тем, что при длительном ритмическом беге пульс становится 120—130 уд./мин. и периферические кровеносные сосуды расширяются, снижается их сопротивление, что ведет к понижению кровяного давления. При пониженном оно, наоборот, — поднимается. Таким образом, бег — прекрасный нормализатор артериального давления.

Бег способствует нормализации кислотности желудка. Так, при пониженной секреции желудочного сока перед бегом выпейте стакан структурированной или омагниченной воды — это усилит секреторную функцию желудка. Бегайте не менее 30 минут и не более часа. Более длительный бег, по законам распределения энергетики, может подавить и без того слабую секрецию.

Когда секреция повышена или нормальная, можно перед бегом выпить стакан овсянки или геркулеса для нейтрализации повышенной кислотности. При этом можно бегать гораздо дольше — до 2 часов.

Если кратко суммировать целебные воздействия бега, то он особенно эффективен при гипертонии и гипотонии,

вегето-сосудистой дистонии, стенокардии, ишемической болезни сердца, ревматизме, недостаточности митрального клапана сердца, остеохондрозе, язвенной болезни желудка. Помимо этого, бег тормозит процессы старения, ибо активирует внутриклеточный биосинтез, нормализует деятельность ЦНС (процессы возбуждения и торможения), активизирует и регулирует деятельность эндокринных желез, укрепляет иммунную систему — повышет защитные силы организма, заряжает организм энергией и прекрасно помогает бороться против чрезмерного и неконтролируемого употребления пищи. Так, если у вас к вечеру наблюдается это явление, то вы легко можете предупредить его, сделав легкую пробежку от 20 до 40 и более минут! Аппетит снимается на 1—2 часа, и вас легко удовлетворит небольшой прием пищи.

В результате активизации организма, насыщения его энергией возрастает творческий потенциал, особенно в процессе самого бега. Как правило, во время бега в голову приходят самые ценные мысли. Вот как это описывает Ю. А. Андреев: «...при беге мысль работает очень легко, голова полна идей. Поэтому, еще до старта, я определяю "творческое задание", просматриваю соответствующую литературу, а во время бега все продумываю, нахожу формулировки, аргументацию, последовательность изложения. К концу забега статья или глава для книги готова, ее остается только записать». Вы можете бегать с маленьким диктофоном и сразу же записывать уникальнейшие мысли, считанные с информационного поля. Очень часто бывает так: то, что было ясно и понятно во время бега, стирается или теряет остроту впоследствии, ибо нет той энергетики (которую давал бег), которая проясняет все.

Вариантов бега бесчисленное количество. Например, вот что вспоминает о беге П. К. Иванова И. Хвощевский.

— Кстати, о беге Иванова. Он был необычен и своеобразен. После нескольких шагов неторопливой трусцы следовал взрывной, полный напряжения всего тела, бег с прямыми вытянутыми руками и ногами. И так метров 40—50. Потом вновь расслабленный бег. И так до 4—5 раз.

Подобный бег Иванов считал полезным для тех, кто занимается умственным трудом и ведет сидячий образ жизни. Он рекомендует применять такой бег 2—3 раза в день. Очень эффективен такой бег перед обливанием или моржеванием в зимних условиях. Происходит быстрый разогрев организма при любом морозе.

Была у Иванова и вариация бега для укрепления шейных позвонков и спины. Это бег с откинутой назад головой и с заложенными в виде крыльев за спиной руками при полном напряжении всего тела. Был и бег успокаивающий, неторопливый, как бы в замедленном темпе, с зависанием в воздухе и плавными, на полной амплитуде взмахами рук вперед-назад, подобно крыльям птицы. Мне не однажды приходилось наблюдать за Порфирием Корнеевичем в беге, и мне казалось, что он мог придумывать его варианты бесконечно.

Комментарии к бегу П. К. Иванова. Максимальные напряжения тела в процессе бега служат для того, чтобы активизировать рецепторный аппарат организма, снять и поставить в акупунктурную систему как можно больше свободных электронов. В беге предварительно идет разогрев, открытие пор кожи, выступление испарины — все это ведет к активации поглощения свободных электронов. Напряжение способствует снятию и проведению их внутрь. Попробуйте и убедитесь сами.

Карлос Кастанеда описывает особый «бег силы», которому научил его Учитель. Для этого спина должна быть ровной, а туловище слегка наклонено вперед, колени подогнуты. Во время самого бега колени поднимаются почти к самой груди. При таком беге шаг получается мелкий, осторожный, что позволяет бежать даже ночью с высокой скоростью и не бояться падения. В результате такого бега человек работает как динамо-машина — сильно вырабатывая энергию и протряхивая весь организм.

Весьма эффективно сочетание бега с различными мыслительными представлениями, медитативный бег и другие его разновидности. Вот некоторые.

«Прокачка энергии» во время бега. Для этого надо вообразить себе, что при вдохе впитываешь через какую-либо часть тела (макушку, нос, ладони, подошвы ног и так далее) из воздуха целительную энергию. При выдохе мысленно направлять ее в больное или слабое место. При глубоком вхождении в образ можно довести себя до такого состояния, что физически ощущать, как энергия входит в тело и затем мощной струей устремляется к выбранному месту. В этом месте начинает разливаться тепло и ощущаться пульсирование крови. Например, П. К. Иванов применял бег с ощущением давления воздуха сверху на голову. При этом он настолько входил в образ, что от одного этого «наедался» воздухом, что он и применял при голоданиях.

«Откачка метаболитов». Если какой-то орган у вас не в порядке, например, печень, то во время бега вы представляете, что при вдохе вы высасываете из больного органа (печени) все токсины усталости, шлаки, патогенную энергию в виде черноты (черного дыма), а во время выдоха выбрасываете их (черное облачко) из организма вместе с воздухом при выдохе. Когда вы почувствуете, что достаточно очистили орган (печень), то поступайте наоборот. Во время вдоха представляйте, что наполняетесь ослепительно белой или желтоватой (солнечного света) энергией, а на выдохе ее сгущаете и посылаете в больной орган (печень).

В конце занятий бегом вы можете около 2—2,5 км пробежать с максимальной скоростью, представляя себя выпущенной из лука стрелой. Это очень полезно для усиленного набора эндорфинов и создания положительного настроя. После любого быстрого бега необходимо пробежать еще 1—1,5 км в медленном темпе. При этом все тело расслабьте, пусть руки болтаются как плети.

У многих людей в начале беговых занятий наблюдается сильная зажатость, скованность. С этим можно бороться, если во время бега следить за тем, что только позвоночный столб напряжен, ровен как палка. А все остальное «надето» на него, легко и свободно болтается. Можно следить за расслаблением пальцев рук, затем — кистей, далее — предплечий. Так вы расслабите руки. Затем переходите к мышцам лица, а после этого расслабляйте ягодицы и ноги от бедра до голени.

Во время бега можно твердить разнообразные установки. Например, «Я здоров», «Я полон сил», «Мой бег легок и приносит мне радость», и множество, множество других. Например, сам автор придерживается такой формулировки: «А я такой молодой, Господь в груди, Господь со мной», при этом мысленно представляя лик Господа в области сердца. Такая формулировка произносится про себя нараспев.

Колоссальное значение во время бега имеет взгляд. Если смотреть несколько выше горизонта, то постепенно возникает такое ощущение, что вы парите в воздухе, медленно поднимаетесь вверх. Если смотреть перед собой в землю — бежать будет тяжелее. Взгляд помимо вас или опускает энергию вашего тела вниз, или поднимает вверх — вот откуда возникают эти эффекты. Если смотреть прямо перед собой, возникает эффект «втягивания в трубу». Попробуйте и убедитесь сами.

## § 4. Бег и возрождение сердца

На примере народной целительницы Надежды Алексеевны Семеновой разберемся, как можно восстанавливать свое сердце с помощью бега.

Причины, вызывающие ревматизм, связаны с малоподвижным образом жизни и обильным потреблением белковых продуктов, особенно молочного происхождения. Если к тому же человек по своей индивидуальной конституции «Ветер» (маленький, худенький), со слабым пищеварением, то у него белок при таком образе жизни не окисляется до стадии мочевины, которая легко выводится из организма, а «застревает» на стадии мочевой кислоты, которая в медицине известна под названием СРБ — реактивный белок. Мочевая кислота трудно выводится из организма и откладывается в виде кристаллов. Такие кристаллы, откладываясь в мышцах и связках, вызывают ревматизм, который, прогрессируя, приводит человека к болезни Бехтерева (тело деревенеет). Если такие кристаллы откладываются в мышце сердца и его клапанах — это вызывает ревмокардит, который по мере прогрессирования переходит в порок сердца.

Надежда Алексеевна родилась в семье пастуха. Молоко коровы постоянно присутствовало в пище. В результате порочного питания она за 14 лет переболела всеми мыслимыми болезнями, а в 14 после тяжелейшей ангины с пневмонией врачи поставили диагноз — ревмокардит. В 15 лет добавилась болезнь Боткина. В 32 года — операция. В 39 лет — гипотония и вегето-сосудистая дистония, боли в сердце, страшные боли вдоль позвоночника. В конце концов в Ростовской консультационной больнице был поставлен очередной диагноз: порок митрального клапана сердца и начальная стадия болезни Бехтерева. Постоянно крутило ноги, болела голова, при резких подъемах и наклонах — «черные мухи» в глазах, головокружение. Когда она узнала из работы Зигфрида Мюллера «Диетический метод лечения Шрота» о том, что можно вывести мочевую кислоту, она мобилизовала свою волю на борьбу с ревматизмом. Вот как она рассказывает об этом:

— Раньше мне было больно кашлять и смеяться — отошло все. Ревмапроба стала показывать уменьшение «С» реактивного белка в крови. Если в 1980 году было три креста, то уже через год — два креста, еще через год — один крест, а в 1983 году я получила возможность стать участницей международного марафона Мира на Олимпий-

ской трассе в Москве. Когда я выводила мочевую кислоту из сердца, я представляла, что мое сердце нашпиговано, как булочка изюмом, кристаллами мочевой кислоты. Именно так они описаны в вышеуказанной работе. Если сразу же вывести из сердца мочевую кислоту, то мышца сердца станет дряблой, значит ее надо тренировать. Вот поэтому я стала заниматься бегом. Когда я излечилась, пришла к врачу за допуском — случайно подменявший ее ревматолог не поверила в это «исцеление и восстание из пепла». Она тщательно стала проверять давление, просмотрела все мои данные. В этот день шел сильный ливень. Раньше я такую погоду чувствовала «затылком». Теперь мой «барометр» не работал.

Врач спросила: «Как вам в 43 года удалось сохранить такое прекрасное сердце?». Я отвечаю: «Доктор, я не сохранила, я создала его заново. Я бывший ревматик». Но врач отрезала: «Бывших ревматиков не бывает, ревматизм неизлечим!» — «Но доктор, я же стою перед вами».

Возможно, доктор и прав — обычными лекарственными методами ревматизм излечить нельзя, а вот естественными — другое дело, МОЖНО. В дополнение к бегу Семенова применяла малобелковую диету, исключила все молочные продукты и употребляла мумие для укрепления сердечной мышцы.

Мумие она применяла так: сколько вам лет, столько надо принять граммов. Если вам 30 лет, надо принять 30 граммов. 2 грамма надо скушать за 10 дней. В течение дня мумие потребляется в сухом виде — 100 миллиграммов (примерно ка́тушек со спичечную головку) утром за час до еды и столько же вечером через 2 часа после еды. После 10 дней приема — 5 дней перерыв, и так еще два раза по десять дней с перерывом в 5 дней. Так заканчивается один цикл (10 дней приема — 5 перерыв, 10 дней приема — 5 перерыв, 10 дней приема) и делается перерыв на 4 недели. Далее циклы повторяются, пока не употребится необходимое количество мумие (количество граммов, равное количеству прожитых лет).

### § 5. Бег и очищение желчного пузыря

Во время бега, достаточно длительного и регулярно выполняемого, в желчном пузыре возникают сильные инерционные усилия. Если в нем находятся твердые камешки, то во время бега они бьются друг о друга (как мелочь в кармане), дробятся и могут легко выходить через желчный

проток. Чтобы усилить изгнание камушков, автор разработал такую методику.

Ежедневный бег в течение 30—60 минут в продолжении 3—6 недель. Еженедельно проводить 36-часовое голодание. Голодаете так: ночь спите — 12 часов; день — 12 часов, утром пробежка как обычно; ночь — 12 часов спите, и на следующий день утром снова, как обычно, бег. В дни голода пьете только намагниченную воду или урину. 36-часовое голодание ничуть не уменьшает энергию, а наоборот придает. Так вот, после бега сразу же идете в баню и хорошенько паритесь (по самочувствию, главное не переусердствовать, а почувствовать сильное расслабление всего тела, истому). Вернувшись из бани домой, вы первым делом выпиваете от 0,5 до 0,7 литра свежеприготовленного сока (100 граммов свекольного, остальное яблочный). А затем кушаете как обычно: салат или тушеные овощи, кашу или проросшее зерно.

Ударная доза сока, особенно свекольного, прекрасно промывает и очищает протоки печени и желчный пузырь — вызовет послабление. Кисловатый вкус яблочного сока дает печени и желчному пузырю дополнительную энергию и жидкость для промывания желчных протоков. В итоге у вас обязательно будет послабление. В жидком стуле вы увидите твердые камушки типа мелких голышей самого разнообразного цвета. Так продолжайте 3—6 недель. Если у вас имеются боли в правой стороне под лопаткой — пройдут. Именно туда «сигналят» твердые камушки желчного пузыря. Прекращение этих болей укажет на очищение желчного пузыря. Через год это можно повторить. Вообще, в результате инерционных усилий (взбалтывания желчи) желчный пузырь будет работать гораздо лучше и полностью восстановит свои функции. (Больным желчно-каменной болезнью — на заметку.)

## § 6. Бег и развитие духовных способностей

Знаменитый Духовный Наставник современности Шри Чинмой, среди учеников которого четырехкратный олимпийский чемпион Сеула Карл Льюис сильнейший сверхмарафонец планеты Янис Курос, говорит, что искусство бега сравнимо с усилиями человека, направленными на постоянный внутренний рост и развитие. «Наша цель заключается в том, чтобы все время идти дальше, дальше, дальше. Наши возможности безграничны, поскольку внутри нас Бесконечное Божественное Начало», — говорит Чинмой.

Разнообразные препятствия, возникающие во время бега в самом человеке, являются прекрасной основой для внутреннего роста, развития волевых качеств. Например, на первых порах это заключается в преодолении собственной лени. Потихоньку человек втягивается в беговые занятия, ощущает явные положительные сдвиги в здоровье. На начальном этапе каждого бега преодолеваются различные неприятные ощущения типа тяжести, усталости. Далее, по мере тренированности, они проходят, но могут возникать другие — болевые ощущения в местах энергетических пробок. Чаще всего это бывает в области печени и селезенки, что указывает на их зашлакованность. Для преодоления этого препятствия вам придется применять методику «откачки метаболитов», а затем — «прокачку энергии», либо что-то подобное. Это не что иное, как другой род внутренних усилий. Чем выше темп бега, тем сильнее нарастают негативные ощущения усталости, нехватки воздуха. Вы учитесь преодолевать их. И наконец, когда организм полностью очищается от шлаков, создается идеальная внутренняя среда, насыщенная микроскопическими электрическими контактами, энергия достигает мест потребления легко и свободно, разблокирован биосинтез клеток из углекислого газа и азота, бежать становится легко и приятно. Вы чувствуете, как кровь прокачивается по всему телу, а энергия буквально «вдавливается» в вас через кожу, особенно через макушку головы. Тело, чистое и «прозрачное», растворяется в окружающем воздухе, который из колючего, холодного (особенно зимой) превращается в ласковый и теплый. Приходит ощущение легкости, небывалого счастья, беспредельных возможностей и всезнания. У некоторых над головой может появиться какой-нибудь знак. Например, у самого автора — летящая серебристая птица. Подобное переживали и другие. Например, 24-летняя москвичка Галина Власова, пробежавшая за 12 часов свыше 117 километров, говорит: «Во время бега я ощущала удивительную легкость и колоссальный душевный подъем. И еще нечто, что трудно выразить словами».

Во время длительного ритмического бега реализуется очень интересная закономерность — предел динамики порождает статику (Ян переходит в Инь). Мышечные усилия человека через определенное время приводят к внутреннему покою, который, в свою очередь, вызывает транс. Бежать в таком трансе становится настолько легко и приятно, что не хочется прекращать бег. В сидячей медитации происходит

наоборот — внешнее успокоение приводит к внутренней работе (Инь переходит в Ян). Начинает усиленно циркулировать по телу энергия, а тело в такт ее движения начинает потихоньку раскачиваться. Снова начинается транс — хочется без конца продолжать медитацию.

Чтобы дополнить рассказ о медитативном беге, приведем образ жизни ученицы Шри Чинмоя, швейцарки Хелены Вестрайхер. Ее физические данные таковы: возраст — 51 год, рост — 168 сантиметров, вес — 50 килограммов, род занятий — хозяйка вегетарианского ресторана. Питается она натуральными продуктами, в основном овощами, фруктами, злаками. Спит она только 4 часа в сутки: с 1 часа до 5. Затем час медитации, а в шесть часов утра она выходит на тренировку и бегает не менее 4 часов. В 11 начинается ее работа в ресторане, здесь она не только отдает распоряжения поварам и официантам, но и многое делает сама, например, моет посуду. В течение 6 дней она пробегает ежедневно от 30 до 42 километров. На седьмой день она устраивает себе сверхмарафонский пробег, например, на 100 км вокруг Цюрихского озера. Как утверждает Хелена — бег сразу же позволил ей почувствовать себя единой с Природой, затем постепенно раскрылся внутренний мир бега, развилось терпение, а затем уже способность постоянно испытывать радость и покой. После трудового дня в ресторане и офисе она в полночь обязательно медитирует и в 1 час ночи ложится спать, а в 5 утра все начинается сначала.

В заключение о беге — бескрайней теме — можно добавить следующее. Если во время бега манипулировать своим дыханием, то оно становится великолепным средством по накапливанию углекислоты и запуска биосинтеза клеток из углекислого газа и азота. Недаром сам Бутейко рекомендует бег по лестнице или в гору с задержкой дыхания. В результате такого бега происходит быстрое накопление углекислоты, активизируются метаболические процессы, возбуждаются внутренние рецепторы и как следствие — лавинообразное поступление свободных электронов в акупунктурную систему, что приводит к разогреву организма, насыщению его энергией и общему оздоровлению.

Вообще, во время бега рекомендуется вдох делать короче выдоха. Такой ритм дыхания через нос должен соблюдаться без всяких усилий.

Бывают обстоятельства, когда негде бегать. Не надо сетовать на это — выполняйте бег на месте, как это делал Поль Брегг во время длительных перелетов в хвосте самолета.

Необычайно эффективен бег, описанный в 1 томе, — на носках, туловище слегка наклонено вперед, а пятками шлепайте себя по ягодицам. От такого бега возникают сильнейшие инерционные усилия во всем теле, но особенно сильные в прямой кишке. Если вы ходите в туалет с трудом, то такой бег вам очень поможет — он буквально протряхивает весь организм. Если во время этого бега задержать дыхание на небольшом выдохе, то эффект будет еще сильнее. Начинать практиковать такой бег надо постепенно — с 15 секунд и довести до 10—15 и более минут.

Другая разновидность бега на месте — бег с высоко поднятыми коленями. По эффективности он ничуть не уступает предыдущему.

В заключение хочется сказать словами пословицы: «Если не хочешь бегать пока здоров, будешь бегать когда заболеешь».

## § 7. Гимнастические упражнения, атлетическая тренировка

Мир движения необозрим. Ритуальные танцы являются первыми прообразами гимнастических упражнений. Первобытные люди с их помощью совершенствовали свои двигательные возможности, позволявшие им успешно противостоять натискам стихии. Далее, особенно в Древней Греции, физические упражнения были возведены в культ. С их помощью совершенствовали свое тело, делая его пропорциональным, гибким, быстрым и сильным. Современная аэробика — дитя танца (тоже движений) и гимнастических упражнений. Комплексы специально подобранных упражнений (их великое множество в любой спортивной литературе) позволяют объединять полезное воздействие от упражнений циклического характера на выносливость с упражнениями на гибкость, координацию и силу. Влияние музыкального ритма, эмоций делает такую тренировку еще более увлекательной, и человек получает прекрасную нагрузку как бы между прочим.

Так как упражнения воздействуют поочередно на различные мышечные группы, то происходит промывка кровью всего тела. Особенно подходят эти упражнения для женщин, молодежи и пожилым людям. Для себя отметим, что в этих упражнениях реализуются эффекты промывки кровью ор-

ганизма, инерционные усилия, развитие гибкости, умеренный ацидоз, высокая эмоциональная насыщенность.

Различные упражнения, выполняемые с внешним отягощением, носят название атлетической (культуристической) тренировки. При сильных мышечных напряжениях происходит разрушение протоплазмы клеток, расход внутриклеточных материалов, что в итоге сильно активизирует биосинтетические процессы. При мышечном сокращении с достаточно сильным усилием происходит лучший обмен внеклеточной жидкости с кровью, очень сильно возрастает кровоток в работающих мышцах, что позволяет быстро восстанавливать травмированные связки, мышцы. Особенно следует подчеркнуть, что никакие другие методы не могут сравниться с увеличением кровотока при работе с отягощениями. Причем мощный кровоток можно создавать изолированно в различных мышечных группах, добиваясь целенаправленного воздействия.

Длительная и достаточно интенсивная тренировка с отягощениями также способствует выработке эндорфинов, что подчеркивают многие ведущие культуристы. Недостаток тренировки с отягощениями в том, что они дают мало инерционных усилий, в результате чего нет вибрационного воздействия на организм. В целом, это очень сильное средство для восстановления здоровья, улучшения биосинтеза и повышения энергетики.

Каждый из нас наверняка знаком с примерами исцеления людей от тяжелейших недугов с помощью атлетических упражнений. Вот один из таких примеров. Анатолий Семенович Алексейцев сотворил себя заново. Двухлетним малышом он получил травму в области поясничного отдела позвоночника — его ударил ногой разъяренный фашист. После войны врачи поставили диагноз: активный процесс туберкулеза правого легкого и позвоночника. Затем — гипс от шеи до пяток, постоянные боли в спине и полная неподвижность. Через восемь лет врачи помогли подняться, но Анатолий Алексейцев был обречен всю жизнь носить специальный корсет из кожи и металла и передвигаться на костылях. В 1961 году по совету одного спортсмена он начал заниматься с отягощениями, поверив в такие занятия. Сначала крохотными дозами, затем все больше и больше увеличивал нагрузку. Постепенно тело окрепло — был выброшен корсет и костыли. Быстро идет рассказ, но много усилий, пота, воли надо потратить на этот подвиг. Постепенно выработался могучий торс, и Анатолий даже начал выступать

на соревнованиях по тяжелой атлетике, выполнил норму кандидата в мастера спорта. Сейчас это красивый человек, имеет семью, живет полноценной жизнью.

А вот рассказ Владимира Фокина о самом себе.

Мне 60. Работаю слесарем. 16 лет занимаюсь штангой, легкой атлетикой, волейболом. И всегда слыл чемпионом по обжорству. После тренировки мог выпить 20 стаканов молока и съесть 10 порций второго. В 1965 году весил аж 98 кг. О каком здоровье могла идти речь? Но я взял себя в руки и резко ограничил количество пищи. В настоящее время при весе 70 кг мое меню состоит из вегетарианских продуктов — в основном свекла, морковь, капуста. Хлеба в сутки съедаю всего 50 г и обязательно подсушенным. Сахар и соль не употребляю. Из жиров — только растительное масло. Ем два раза в день. Завтрак в 13.30. Он состоит из винегрета с хлебом. Встаю же в четыре утра и еще зарабатываю этот завтрак. Ужин около семи — орехи со свеклой, капустой или морковкой. Перед сном, примерно в 23.00, пью чай из мяты со столовой ложкой меда. Воду пью только родниковую. При этом моя двигательная активность возросла. Ежедневно два часа уделяю хатха-йоге, один час — атлетизму. И все это при продолжительности сна около трех часов в сутки. И никакого насилия над собой. Даже во время профилактических голоданий.

Физические упражнения оказались весьма эффективным средством в борьбе с диабетом. Так, исследования, проведенные в США на 90 тысячах женщин, показали, что физические упражнения являются более эффективным методом профилактики диабета в пожилом возрасте, чем снижение веса, как считалось ранее. Исследования выявили, что женщины, интенсивно выполняющие физические упражнения хотя бы раз в неделю, в 2—3 раза реже болеют инсулин-независимым диабетом, чем лица, которые этим не занимаются.

Механизм действия высокой физической нагрузки таков: углеводы по природе своей — полисахариды. Попадая в организм, они расщепляются на моносахары — глюкозу, фруктозу и так далее. Моносахары вступают в сложный клеточный обмен. Но дело в том, чтобы моноуглевод вошел в обмен, он обязательно должен быть фосфорилирован — к первому и шестому углеродному атому должны присоединиться частички фосфата. Только образовав такую цепочку, моносахарид готов к участию в обменном процессе, образуя воду, углекислый газ и выделяя при этом энергию. Чтобы

все эти реакции протекали полноценно, нужны свободные электроны и кислород. Если их недостаточно, то в зависимости от степени недостатка наблюдается та или иная степень диабета. Поэтому, чтобы избавиться от диабета, надо очистить внутренние среды организма от «токсинов усталости», которые мешают свободному продвижению электронов. Это можно сделать низкокалорийным, малобелковым питанием. В дальнейшем в пище должны преобладать моносахары типа фруктозы, которая для своего усвоения не требует инсулина. Затем, физической нагрузкой поставлять свободные электроны в акупунктурную систему. Выработка во время нагрузки углекислого газа запустит природный биосинтез в клетках, и человек снова здоров. Главное это понять, а затем делать. Тренировка с отягощениями здорово помогает. Вот как отзывается о лечении диабета известная американская культуристка Коринна Эверсон.

— Культурист Тим Белкнап, например, диабетик. 10 лет назад он завоевал титул «Мистер Америка». Более того, я даже рекомендую заниматься «телостроительством». Именно с помощью атлетических занятий можно достичь успеха в борьбе с болезнью. Ведь физические упражнения действуют подобно инсулину. Вы должны выполнять упражнения в среднем темпе и всегда включать в тренировку аэробные упражнения — для сердца, легких и, естественно, упражнения для роста мышечной массы. Но именно физические упражнения могут стать ключом, с помощью которого вы научитесь управлять болезнью и даже предотвратить развитие некоторых форм диабета.

Очень хорошо атлетические упражнения (в сочетании с правильным питанием) позволяют восстанавливать травмированные суставы. Для этого подбирают ряд упражнений, позволяющих изолированно, целенаправленно давать нагрузку на поврежденный сустав. В самом начале применяются просто движения, а затем маленькие отягощения. Но выполняются они многократно с небольшими интервалами отдыха (15—30 сек.), что позволяет постоянно поддерживать в этом месте интенсивный кровоток. В дальнейшем вес отягощения постепенно увеличивается, добавляется количество повторений и серий. В результате таких нагрузок в поврежденной области (суставе) наблюдается обильнейший кровоток, мышцы буквально набухают от крови, возникает ощущение жжения (если интенсивно и долго упражняться). Все это приводит к тому, что в поврежденном месте вначале усиленно происходят процессы катаболизма (разрушения

протоплазмы клеток и так далее), усиленная выработка углекислоты, кровь доставляет повышенное количество питательных веществ, вымывает отходы, разогревает место. Разогрев в свою очередь способствует активизации ферментативных реакций. Болевые ощущения типа жжения, раздражая рецепторы этого места, поставляют повышенный поток свободных электронов в эту область и усиливают протекание всех реакций, направленных на восстановление поврежденной ткани. Эти механизмы позволяют восстанавливать, казалось бы, безнадежно поврежденные связки, суставы и мышцы. Пример Фрэнка Ричардса, описанный Ю. П. Власовым в статье «Подарили вторую жизнь», (ж-л „ФиС", № 1, 1989 г.), — наглядное подтверждение этому.

— ...Раздробленная в крошево стопа держалась лишь на сухожилии. Выше колена левая нога сломана. Рука раздроблена от локтя до пальцев. Два из сломанных ребер пробили легкое... При всем том он даже не потерял сознания...

Несчастный случай на работе разом перечеркнул планы Ричардса — и спортивные, и личные. Теперь все сводится к необходимости терпеть и нести свою долю.

В 1970 году, за три года до печального происшествия, англичанин Фрэнк Ричардс выиграл один из высших титулов. Он — Мистер Универсум... Через полгода его выписывают из больницы. Ричардс говорит:

— Я вышел, потеряв 26 килограммов веса, а точнее — чистой мускульной массы.

Семь месяцев после выписки он скован гипсом и обречен на неподвижность. На эти семь месяцев наслаиваются полные 7 лет скитаний по клиникам. Операция идет за операцией — трансплантация костей, соединения костей болтами и металлическими пластинами... Наркозы, инъекции, лекарства, бессонницы, и слишком часто — постель. Слабость, боли и постель... Только в 1981 году Ричардс расстается с клиниками и врачами. Он рассказывает: «К тому времени моя нога превратилась в шкурку на кости». Да и сам он походил на остов прежде могучего человека. Степень разрушения организма не столь удручающа, сколько безнадежна с точки зрения активного будущего. Тут бы довольствоваться жизнью без страданий, возможностью обслуживать себя без посторонней помощи, а Ричардс решает иначе. Он — атлет. У него за плечами суровые тренировки. Он знает, как работа восстанавливает и воспитывает организм: возродить себя тренировкой, быть мощным, неутомимым мужчиной, которому доступны любые физические нагрузки.

Это очень дерзкая мечта — ведь за бедами незаметно ему перевалило за сорок. Возраст возводит значительные преграды для усвоения нагрузок, сокращая выносливость и ограничивая способность мышечной массы к изменению. «Я начал с самых легких упражнений — для левой ноги буквально с невесомых отягощений. И все равно, первое время они меня убивали. Но это было все, что я мог себе позволить. Не возобнови даже такой тренировки, я остался бы калекой и обрек бы себя на страдания...» Еще бы не болеть ноге: кожа на едва сросшихся осколках костей. Тренировки обнаруживают необходимость дополнительного лечения, и на следующий год операции возобновляются: опять одна за другой. И как следствие — полтора месяца в гипсе: все та же обессиливающая неподвижность... Он снова берется за тяжести, которые под стать пятилетнему ребенку, но и они отрывают руки, отзываются одышкой и болью. Мышцы сведены на нет, вместо них — кожа, кости, рубцы от бесконечных операций. Он тренируется по трехразовой системе (два дня работы и на третий — отдых). Организм с благодарностью отзывается: всего за три месяца Ричардс прибавляет 6,5 килограмма чистого мускульного веса. Появляется выносливость, заметно разрабатываются суставы. Меньше болят места бесчисленных переломов.

Через три месяца он переключается на четырехразовую тренировку (три дня работы и на четвертый — отдых). Постепенно тело скрепляют мускулы, день ото дня все более мощные. В самоотверженном восстановлении себя проходят 1983, 1984 годы. Последствия несчастного случая устранены, их как бы не было вовсе. Он снова могучий человек, и ему по плечу любые нагрузки...

Но Ричардсу этого мало, он хочет сразиться за титул первого из первых. К 1985 году тренировки Ричардса достигают внушительного объема и напряжения. В среднем они обходятся ему в семь с половиной тысяч калорий в день! Это один из самых могучих расходов энергии, на которые способен человек в обычных условиях изо дня в день. Естественно, он потребляет больше пищи. Однако, сложности возникли с восстановлением изуродованной ноги, которая слабо поддавалась привычным нагрузкам. Один из выдающихся звезд культуризма Билл Перль посоветовал ему тренировать мускулы ног так — работать с ними весь день, с девяти утра и до шести вечера, ибо «нет ничего лучше для роста мускулов ног, чем шоковая терапия». В первые тридцать минут Ричардс должен сделать 20 подходов

на приседания — в каждом 10—15 повторений. После наступала пауза на тридцать минут. Ричардс должен был выпить напиток, насыщенный протеинами и витаминами. За паузой следовали снова 20 подходов в течение получаса. Их сменяла очередная 30-минутная пауза. И так с девяти утра до шести вечера. После такой тренировки Ричардс оказался не в состоянии даже пошевелиться и день пролежал в постели. «Билл предупредил, что сначала ноги будут худеть, и в первую неделю я должен дать им полный отдых, а затем перейти на свой нормальный тренировочный цикл. И мышцы ног росли и росли!...»

В итоге всей этой эпопеи, когда ему уже за сорок лет, он занимает десятое место в соревнованиях на звание Мистер Универсум.

Вот теперь вы имеете общее представление о возможностях атлетической тренировки и, при большом желании или когда вас «припрет к стенке», знайте — выход есть и все это вы можете воплотить.

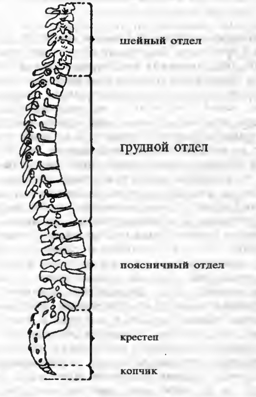
Существует другая разновидность атлетической тренировки — произвольное напряжение мышц, в результате которого не происходит никакого внешнего движения. Это называется статическим или изометрическим усилием. Они также прекрасно воздействуют на организм человека и позволяют совершенствовать нервно-мышечный механизм, в результате которого человек, не имея гипертрофированных мышц, имеет громадную силу. Александр Засс наиболее ярко воплотил на себе принципы такой тренировки. Их также можно использовать для целей общего оздоровления организма, омоложения и увеличения продолжительности жизни (например, на применении таких усилий в сочетании с дыханием основана особая китайская методика — «Трактат о преобразовании мышц»), но для лечения суставно-связочного аппарата больше подходят динамические атлетические упражнения.

## § 8. Профилактика и лечение заболеваний позвоночного столба

Есть такая поговорка: «Человек настолько молод и здоров, насколько молод и здоров его позвоночник». Ввиду того, что электрические импульсы, руководящие работой клеток органов, идут от позвоночного столба, сразу становится ясным главенствующая роль позвоночника в общем здоровье организма. Статистика говорит, что после 35 лет

каждый пятый из нас становится обладателем радикулита — одного из многочисленных синдромов остеохондроза. Вообще болезни позвоночника, а именно к той категории относится остеохондроз, — источник страданий, который в этой или иной степени выпадает на долю практически каждого современного человека.

Чтобы полнее вникнуть в суть проблемы и избежать неприятностей, познакомимся с позвоночником подробно (см. рис.).




Позвоночник является частью скелета и состоит из отдельных позвонков. В позвоночнике, как в «футляре», находится спинной мозг. От спинного мозга двумя парами отходят нервные корешки, которые в виде нервов шейных, грудных, поясничных, копчиковых проходят между позвонками и иннервируют соответствующие органы.



Рис. Вид межпозвоночного диска

Позвоночник выполняет главную опорную и рессорную функцию в организме. Различные сотрясения, возникающие при ходьбе, беге, прыжках им амортизируются, как за счет погашения части нагрузки межпозвоночными дисками, так и за счет соответствующих изгибов самого позвоночника. В результате такой амортизации не повреждается головной мозг, сердце, печень и все остальные органы, расположенные внутри грудной и брюшной полости. К тому же позвоночник участвует во всех основных двигательных актах.

Таким образом, позвоночный столб представляет собой сложную и жизненно важную систему, опорная и двигательная часть которого состоит из отдельных позвонков, соединенных между собой межпозвоночными дисками, суставами, связками и поддерживаемых мышцами. Причем мышцы шеи и позвоночника состоят их двух видов мышечных волокон. Так, за статическую работу по удержанию головы и позвоночника в нужном положении отвечают тонические мышечные волокна, а за движения — физические. Жизненно важная часть представлена спинным мозгом и 31—33 парами отходящих от него нервов, «обслуживающих» все жизненно важные органы и все тело в целом.

Первые семь шейных позвонков обладают наибольшей подвижностью и испытывают наибольшую нагрузку. Достаточно отметить, что давление на межпозвоночный диск между пятым и шестым шейными позвонками составляет 11,5 кг/см$^2$, в то время как давление на диск, расположенный между пятым поясничным и первым крестцовым позвонками, составляет 9,5 кг/см$^2$. Поэтому шейный отдел весьма уязвим.

Следующие 12 грудных позвонков, хоть и прочнее, но зато образуют массу подвижных суставов, ибо к ним крепятся ребра сразу двумя суставами. Итого, в грудном

отделе позвоночника 120 суставов. Представляете, какая сложная шарнирная конструкция и как важно обеспечить здесь правильную координацию работы. При этом, если хотя бы один сустав выйдет из строя по какой-либо причине, он действует как клин и нарушает всю гармонию движения в других суставах. Поэтому ежедневная, пусть даже недолгая, проработка суставов грудного отдела просто необходима. Причем сделать это можно только с помощью физических упражнений.

Поясничный отдел состоит из пяти позвонков — толстых, массивных. Нервные корешки, которые выходят из позвоночника в этих местах, как бы находятся между молотом и наковальней, если учесть, что при переносе и подъеме двух ведер воды, передвигании мебели в квартире межпозвоночный диск между 4 и 5 поясничными позвонками испытывает давление более 500 кг! Поэтому нет ничего удивительного, что именно здесь чаще всего развивается патологический процесс.

Гораздо реже что-либо происходит с крестцом, состоящим из 4—6 сросшихся между собой позвонков.

И наконец, копчик, состоящий из 4—5 рудиментарных позвонков, которые часто могут травмироваться от падения на эту область и причинять немало страданий.

Движения позвоночника происходят вокруг трех осей: сгибание-разгибание, вправо-влево, скручивание и круговые движения. Возможности таких передвижений зависят от ряда факторов, главным из которых будет состояние межпозвоночных дисков.

Межпозвоночные диски представляют собой прокладки-амортизаторы, расположенные между телами позвонков и, за счет своего особого устройства, обладающие способностью перераспределять вертикальное давление. Они имеют сложное строение: периферическая часть состоит из фиброзного кольца, состоящего из мягких коллагеновых волокон, расположенных для большей прочности в горизонтальном и косом направлениях, концентрические ярко-белые линии чередуются со слоями опаловидной хрящевой ткани. В центре диска волокон нет, масса его стекловидна, мягка, студениста и обладает свойствами набухать. Это и обеспечивает позвонкам рессорную возможность отодвигаться друг от друга, амортизировать удары, равномерно распределять нагрузку по всей площади суставной поверхности позвонков.

Теперь, после вводной информации о позвоночнике, можно перейти к его патологии. Название «остеохондроз»

происходит из комбинации двух латинских слов: «остеон» — кость и «хондрос» — хрящ, окончание «оз» означает в данном случае дегенеративно-дистрофический процесс. Дегенерация есть перерождение тканей здоровых в ткани, не свойственные данной структуре. Мягкие коллагеновые волокна перерождаются в грубую рубцевую ткань, а костная ткань со своей ювелирной структурой превращается в склерозированную камнеподобную массу. Дистрофия является следствием нарушения питания тканей позвоночника от зашлакованности, неправильного питания, малоподвижного образа жизни, перегрузок, переохлаждения и травм. Неправильная осанка, слабое развитие мышц спины, живота, шеи, ношение сумок в руках активизируют патологические процессы. Ввиду того, что после 23—27 лет межпозвоночные диски начинают получать питание не из крови, а способом диффузии из окружающих тканей, в них в первую очередь развиваются два вышеуказанных процесса — дегенерация и дистрофия. Потом патологические процессы переносятся на костную ткань позвоночника, вовлекая в порочный круг многочисленные суставы и связки. В результате межпозвоночный диск уменьшается в размерах (сжимается), его центральное мякотное ядро, ответственное за перераспределение вертикального давления, высыхает, поэтому тела позвонков сближаются и начинают оказывать своими костными выступами давление на нервный корешок. Раздражение его и рождает ту самую боль, которая сопровождает почти каждый синдром остеохондроза, а их около 60!

При сдавливании нервного корешка, который управляет и стимулирует какой-либо орган, функция этого органа может уменьшаться до 60%. Но все коварство остеохондроза в том, что эти дегенеративные и дистрофические изменения в позвоночнике происходят потихоньку, незаметно. Человек чувствует себя здоровым, выполняет обычную работу и при резком повороте, поднятии тяжести, в результате которых нагрузка на межпозвоночные диски многократно увеличивается, они не выдерживают, проседают, защемляют нерв. В этот момент человек чувствует острую боль, не может повернуться или разогнуться. В результате этого около 100 тысяч человек ежегодно в нашей стране отправляются на инвалидность, а 25 миллионов — ежегодно обращаются по поводу лечения остеохондроза в больницу. И это не только в нашей стране. Например, в высокообеспеченной Швеции, где население 8,4 миллиона человек, по причине остеохондроза ежегодно отправляется на инвалидность 13 тысяч

человек. Это настоящее стихийное бедствие для страны, сравнимое с крупнейшими катастрофами.

В зависимости от того, в каком отделе произошло сдавливание, поражаются соответствующие функции организма. Если это происходит в шейном отделе, то могут возникнуть сильные боли в голове, шее; шея теряет подвижность, формируется выраженная метеозависимость, появляются головокружения, боли в руках, плечевых и локтевых суставах. Если произошло поражение в грудном отделе, то появляются фантомные боли, когда якобы болит сердце, или желудок, или кишечник. Такие больные могут тысячелетиями лечиться по поводу несуществующих заболеваний, добиваясь все новых и новых обследований, добывая заграничные лекарства, и все бесполезно. Причем таких больных гораздо больше, чем можно представить. Но стоит применить упражнения на позвоночник, провести нужную коррекцию, как мнимые боли мгновенно уходят. Но есть и другой вариант поражений грудного отдела позвоночника, которые не вызывают боли, а действительно ухудшают функции органов. Так, специалисты мануальной терапии («костоправы») говорят, что у многих детей заболевания органов пищеварения возникают из-за изменений в позвоночнике. Такое появление ранних симптомов, как выяснили ученые, стало возможным из-за того, что происходит повсеместная химизация продуктов питания. Так, в молоке стали обнаруживать высокую концентрацию антибиотиков, в овощах и фруктах — различные удобрения. Наш хлеб, в современном варианте, настолько захимичен, что превращается в первейшего врага из-за частого и большого потребления его населением. Все это «богатство» способно накапливаться в связках и межпозвоночных дисках. Поэтому, чтобы полноценно вывести из связок и межпозвоночных дисков холестерин, соли тяжелых металлов, необходимо применять глубокие методы очищения и восстановления организма типа голодания. Если происходит поражение в поясничном отделе, то клинические проявления могут быть самые разнообразные — боль то сосредоточивается в поясничной области и не дает согнуться или разогнуться, то пронизывает всю ногу от ягодичных мышц до пяточной кости, то возникает при движении, может появиться ночью, то вдруг нестерпимо начинает болеть передняя поверхность бедра, то боль мигрирует в икроножную мышцу и проявляется болевой судорогой. Вообще, тяжелый поясничный остеохондроз может лишить человека многих радостей жизни, помните об этом.

В целом из-за подобных поражений позвоночника могут наблюдаться нарушения координации движений, возникновение ползания мурашек по телу, беспричинный озноб или излишняя потливость и многое другое.

Теперь можно переходить к средствам излечения и укрепления позвоночника. С давних пор в народе ценились костоправы (по- современному — «специалисты по мануальной терапии»). Их талант заключается в редком сочетании огромной физической силы и поразительной чувствительности пальцев (Н. Касьян и С. Самойленко из Ставрополя). С помощью своих рук и специальных приемов, отработанных тысячелетней медициной, они ставят позвонки и межпозвоночные диски в такое положение, которое, во-первых, свойственно позвоночнику, а во-вторых, устраняет боль. Безусловно, костоправство — высокоэффективный метод лечения. Но, во-первых, таких людей чрезвычайно мало, во-вторых, они могут оказать помощь ограниченному числу людей, просто по физическим причинам. Так, С. Самойленко за 10 лет помог 120000 человек, а 25 миллионов ежегодно заболевает! Но даже в том случае, когда вам поправили позвоночник, нет никакой гарантии, что вы оступившись, подскользнувшись или перенося ведра воды, опять не сместите диски и снова будете вынуждены обратиться к костоправу, а это стоит денег. Поэтому вы сами должны проявлять заботу о таком важном органе человеческого тела — позвоночнике. И не эпизодически, а постоянно, желательно ежедневно. Если вы прекратите занятия по предотвращению остеохондроза, то патологические реакции постепенно возьмут верх над реакциями здоровья и все начнется сначала.

Исследования, проведенные во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры, показали, что одноразовые занятия в неделю положительно сказываются на позвоночнике, но только при трех и более занятиях в неделю эффект становится выраженным и устойчивым.

Итак, нам надо с помощью физических упражнений решить несколько задач: а) затормозить болезненный процесс: ослабить сдавливание межпозвоночного диска, разблокировать межпозвоночный сегмент, укрепить связки и мышцы и таким образом снизить интенсивность дегенеративно-дистрофических процессов; б) активизировать реакции оздоровления, ускорить рост здоровой коллагеновой ткани в межпозвоночном диске, укрепить костную ткань,

улучшить кровоток, активизировать рост мышечного корсета; в) периодически очищать хрящи и связки от патогенных накоплений, поступающих в них с пищей.

Следующая классификация упражнений поможет нам в этом.

1. Упражнения, направленные на декомпрессию различных отделов позвоночника. Это могут быть висы на перекладине, шведской стенке. Конкретно, для шейного отдела — наклоны головой в разные стороны, вращения; для грудного отдела подходят подтягивания на перекладине; для поясничного — подъем ног в висе на шведской стенке, покачивание ногами в висе в стороны и кругами.

2. Упражнения на увеличение подвижности блокированного сегмента позвоночника в любом из его отделов. К этой категории упражнений относятся постепенное растягивание блокированного сегмента с помощью покачиваний, наклонов и вращений. Выполнять вначале надо осторожно, а затем амплитуду увеличивать.

3. В связи с тем, что позвоночник поддерживают тонические и физические мышечные волокна, необходимо выполнять как динамические, так и изометрические упражнения. Для шейного отдела хорошо подходят наклоны и вращения с внешним сопротивлением (собственными руками, с отягощением и так далее), стойка на голове в борцовском мосту и покачивание в этом положении, поза «рыбы» йогов. Для грудного отдела — разнообразные силовые прогибания вперед-назад, влево-вправо, йоговская поза «змеи», мостик, а также покачивание лежа на животе — йоговский «лук». Для поясничного отдела полезны разнообразные наклоны. Статически прекрасно тренирует поясницу поза «кузнечика».

Для того, чтобы хорошенько напитать кровью связки и мышцы спины, оздоровить их, вымыть шлаки — необходимо создать мощный кровоток. Для этой цели подходят упражнения, направленные на крупные мышечные группы — становая тяга с умеренным весом до 10 раз подряд, наклоны через козлы (специальную скамейку) — излюбленное упражнение штангистов, которое позволяет им залечивать даже очень тяжелые травмы поясничного отдела позвоночника. И наконец, подтягивания на перекладине. Весьма хорошо тренирует тонические волокна всего позвоночника упражнение под названием «золотая рыбка», выполняемая по 5—20 секунд. В заключение обязательно выполняйте

упражнения на укрепление брюшного пресса. Без этого ваша тренировка позвоночного столба будет неполноценна.

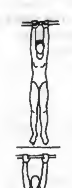
4. Плавание в теплой воде различными стилями позволяет легко и приятно «поставить» все позвонки на свои места и восстановить их подвижность относительно друг друга. В воде тело человека теряет вес, а в теплой воде мышцы хорошо расслабляются и освобождают сдавленные и заблокированные межпозвоночные диски. Те, кто часто страдает обострением остеохондроза, холодную воду должны применять очень осторожно. Холодная вода может вызвать дополнительные мышечные спазмы и обострить болезнь.

5. Упражнения, направленные на развитие оптимальной гибкости позвоночника. К этой категории относятся асаны йогов и прочие растяжки. Я рекомендую вам из приведенных упражнений отобрать из каждой классификации по 1—2. У вас получится комплекс, позволяющий всесторонне укреплять позвоночник. По мере тренированности усложняйте упражнения и увеличивайте нагрузку. Общая продолжительность такого комплекса должна быть не менее 10 и не более 30—40 минут.

6. Прорабатывать сами межпозвоночные диски вам позволят разнообразные вибрационные упражнения — виброгимнастика, ходьба, бег. Ритмичные сжатия, возникающие во время бега (ходьба и так далее), заставляют межпозвоночный диск набухать, то есть впитывать окружающую жидкость, что значительно улучшает его питание, а заодно тренирует рессорные свойства. Без подобных тренировок, находясь всегда в одной поре, они теряют эти качества. Рекомендуется соблюдать питьевой режим и не обезвоживать без особой надобности организм. Обезвоживание очень сильно сказывается на состоянии хрящевой ткани, связках, суставной жидкости.

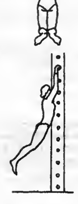
7. Периодически проводите глубинное очищение организма голоданием. С его помощью мы можем полноценно очищать хрящевую ткань от вредных веществ. Так, даже трехдневное голодание резко увеличивает гибкость, а семидневное тем более.

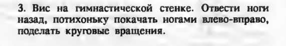
# УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ДЕКОМПРЕССИЮ РАЗЛИЧНЫХ ОТДЕЛОВ ПОЗВОНОЧНИКА



1. Вис на перекладине. Концентрируйтесь на растягивании поясничного отдела. Выполняйте это упражнение 2—3 раза в течение дня по 10—15 секунд.

2. Полувис (ноги на полу) на перекладине или гимнастической стенке. Расслабиться, почувствовать, как тянется грудной отдел позвоночника.

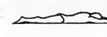




3. Вис на гимнастической стенке. Отвести ноги назад, потихоньку покачать ногами влево-вправо, поделать круговые вращения.



4. Упор на письменый стол кистями, локти под реберную дугу, ноги от пола не отрывать. Наклоняя туловище к столу, чувствовать, как растягивается поясничный отдел позвоночника. Держать натяжение 8—10 сек. Выполнять в течение дня 3—5 раз.



5. Лежа на животе, руки вперед, потянуться, как бы растягивая грудной отдел. Подержать натяжение 5—8 сек. 5 раз.

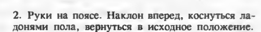


6. Лежа на спине, руки за головой на полу. Потянуться, стараясь растянуть поясничный отдел. Держать напряжение 5—8 сек. 5 раз.

## УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УВЕЛИЧЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ БЛОКИРОВАННОГО СЕГМЕНТА ПОЗВОНОЧНИКА



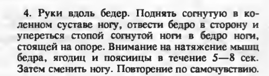
1. Стоя, руки на поясе. Наклоны в стороны. 10 раз.



2. Руки на поясе. Наклон вперед, коснуться ладонями пола, вернуться в исходное положение.



3. Руки расслабленно висят. Вращение корпусом в стороны. Чувствовать натяжение мышц в пояснице.



4. Руки вдоль бедер. Поднять согнутую в коленном суставе ногу, отвести бедро в сторону и упереться стопой согнутой ноги в бедро ноги, стоящей на опоре. Внимание на натяжение мышц бедра, ягодиц и поясницы в течение 5—8 сек. Затем сменить ногу. Повторение по самочувствию.



5. Руки вдоль бедер, согнуть ногу в коленном суставе, взяться за голень обеими руками и подтянуть бедро к животу. Внимание направлено на натяжение мышц поясницы.

6. Руки на поясе. Движение тазом — вперед, назад. Количество повторений по самочувствию.



7. Стоя. Боковой наклон влево, одна рука поднята, другая опущена. Выполнять по самочувствию.



8. Рука на опоре. Махи прямой ногой вперед и назад. Увеличивайте амплитуду.



9. Сидя на полу. Ноги вытянуты. Согнуться и достать ладонями носки ног. Почувствовать натяжение поясницы. С каждым разом помогайте себе руками согнуться больше.





10. Сидя на пятках. Согнуться в поясничном отделе, вытянуть руки вперед, коснуться ладонями пола, ягодицы от пяток не отрывать, почувствовать натяжение в пояснице.



11. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно согнуть левую ногу и плавно, но с силой прижать обеими руками к груди, почувствовать, как растягивается поясница. То же самое другой ногой.



12. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Плавно согнуть обе ноги в коленных суставах и с силой прижать бедра к груди. Подержать «натянутую» поясницу 5—10 сек. Повторить несколько раз.



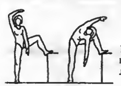
13. Лежа на спине, ноги согнуты. Руки упираются в колени. Пытайтесь согнуть ноги, преодолевая сопротивление рук. Держать напряжение 5—10 сек. Повторить 2—5 раз.



14. Стоя на коленях, туловище прямое, руки вперед. Повернуться к пяткам, коснуться правой рукой левой стопы, затем в исходное положение и наоборот. Постепенно увеличивайте скрут с каждым разом. Выполнять по самочувствию.



15. Лежа на спине, ноги согнуты, руки в стороны. Наклонить оба бедра вправо, затем влево. При этом голову и руки от пола не отрывать. Старайтесь с каждым разом все более приблизить не разъедииеиные колеии к полу. Выполиять по самочувствию.



16. Стоя, одна нога на опоре, боковой наклон к ноге, которая находится на опоре. Постепеиио увеличивать амплитуду наклоиа, 5—10 раз.

## УПРАЖНЕНИЯ, РАЗВИВАЮЩИЕ ТОНИЧЕСКИЕ МЫШЕЧНЫЕ ВОЛОКНА ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА



1. Лежа на спине, руки в стороны. Напрячь мышцы шеи, согнуть голову, одновремеино согнуть носки стоп на себя. Подержать напряжеиие 5—10 секунд. Повторить 3—5 раз.



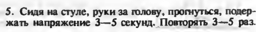
2. Лежа на спинном валике, руки за голову. Прогнуться и на 2—3 секунды зафиксировать положение. Повторить 5—10 раз.

3. Сидя на пятках, взявшись кистями рук за голеиостопный сустав. Согнуться медленно вперед, коснувшись лбом пола. Перенести часть веса тела на голову. Побыть в таком положеиии 10—30 секунд, постепенно увеличивая нагрузку.



4. Стойка на плечах и затылке. Удерживать такое положение 10—30 секунд. Можно повторить 3—7 раз, по самочувствию.

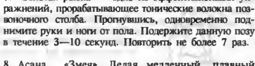




5. Сидя на стуле, руки за голову, прогнуться, подержать напряжение 3—5 секунд. Повторять 3—5 раз.



6. Стоя. Завести руки за спину и сцепить в замок, напрячь руки. Поменять положение рук и выполнить снова. 5—10 раз.



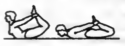
7. «Золотая рыбка» — одно из эффективнейших упражнений, прорабатывающее тонические волокна позвоночного столба. Прогнувшись, одновременно поднимите руки и ноги от пола. Подержите данную позу в течение 3—10 секунд. Повторить не более 7 раз.



8. Асана «Змея». Делая медленный, плавный вдох, только за счет мышц спины поднимитесь вверх, руки только поддерживают. В конечном положении прогнитесь как можно сильнее и задержите дыхание. Ноги не гните и не отрывайте от пола.



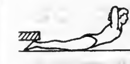
9. Стоя на четвереньках, руки на гимнастической стенке, спина прямая. Прогнуться в пояснице, подержать прогиб 5—10 сек. Повторить несколько раз. Это упражнение значительнее легче предыдущего.



10. Асана «Лук». Возьмите себя за ноги, как указано на рисунке, и потянув их руками, примите конечное положение. Подержите натяжение несколько секунд. Опускаясь, сделайте выдох.



11. Лежа на животе, руки вдоль туловища. Поднять туловище и руки над полом. Подержать напряжение 3—10 сек. Повторить по самочувствию. Как усложненный вариант этого упражнения — держать руки не сзади, а в стороны.



12. Более силовой вариант, чем предыдущие упражнения. Поднимите туловище над полом, как указано на рисунке, и подержите в таком положении 5-10 секунд. Повторить 5—10 раз.



13. Лежа на спине, ноги согнуты, прогнуться в пояснице и грудном отделе, руки прямые, упор на плечи и голову. Держать напряжение 5—8 секунд. Повторить 5 раз.



14. Более усложненный вариант, нежели предыдущий. Дозировка упражнения как в № 13.



15. Данное упражнение позволяет дополнительно прорабатывать тоиические волокна брюшиого пресса. Дозировка как в № 13.



16. Данное упражнение позволяет налагать еще бóльшую иагрузку на тонические мышцы туловища, нежели предыдущие. Дозировка упражнеиия как и предыдущих из этой серии.

## УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА



1. Стоя, руки на поясе, попеременный подъем прямых ног, на каждый счет стараться достать иосок поднятой ноги ладонью противоположиой руки. Количество повторений по самочувствию.



2. «Велосипед». Это вариант самого легкого выполнения этого упражнеиия. «Крутить педали» по 20—120 секунд.

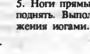


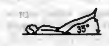
3. Усложненный вариант предыдущего упражнения.



4. Руки вдоль туловища, иоги прямые. Ноги приподнять на высоту 40 см иад полом, меиять попеременно высоту подъема иог — одна движется вверх, другая ииз, и наоборот. 15—30 раз.

5. Ноги прямые, руки вдоль туловища, иоги приподнять. Выполняем «ножницы» — скрестные движеиия иогами. 15—30 раз.






6. Ноги прямые, руки вдоль туловища. Приподнять ноги иа 30—35 градусов и зафиксировать их в этом положении иа 10—30 сек.



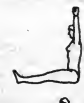
7. Ноги прямые, руки вдоль туловища. Подняв прямые ноги иа высоту 70—80 градусов относительно пола, постарайтесь достать голеиостопные суставы руками одновременно. 10—25 раз.



8. Из положения лежа поднять и медленно опустить ноги за голову 5—15 раз. Повторить по самочувствию.



9. Сидя на стуле, ноги закреплены под опорой, руки за головой (или на поясе — облегченный вариант). Медленно разгибаться, опускаясь как можно ниже, и подниматься. 10—25 раз.



10. Вис на перекладине. Подъем прямых ног до прямого угла. Выполнять по самочувствию от 5 до 15 раз. Как вариант усложнения — задерживать поднятые ноги на 5—10 секунд.



11. Подскоки. Старайтесь подтягивать колени к животу. Выполнять по самочувствию.

Итак, в соответствии с вышеуказанными рекомендациями и степенью здоровья позвоночника вы сможете самостоятельно подобрать соответствующие упражнения и выпо. іять их по несколько минут в день. Запомните — нет таких лекарств, которые сделают межпозвоночные диски, связки и мышцы вашего позвоночника сильными, выносливыми и эластичными. Все это могут дать только физические упражнения.

## § 9. Уход за органами брюшной полости

Условно туловище можно разделить на две части — верхнюю и нижнюю. Границей между ними служит диафрагма. Вверх от диафрагмы располагается грудная клетка, в которой находятся легкие и сердце; вниз — располагается брюшная полость, в которой расположены: желудок, тонкий и толстый кишечник, печень и желчный пузырь, почки и мочевой пузырь, селезенка и поджелудочная железа, половые органы. Как видите, брюшная полость содержит много жизненно важных органов, которые должны быть расположены в определенном порядке относительно друг друга. Любое смещение, опускание и тому подобное приводит к угнетению их функций, сдавливанию соседних органов и в итоге к неправильной работе, застою в соседних с ними органах. Поэтому

в брюшной полости должно быть определенное давление, которое не только удерживает органы брюшной полости на своих местах, но и помогает позвоночнику в поддержании правильного положения. Сильные мышцы брюшного пресса создают «пневматическую» подушку внутри брюшной полости. Эта подушка служит опорой для позвоночника и не дает позвонкам сдвигаться со своих «насиженных» мест, предохраняет межпозвоночные диски от трещин и разрывов. Если суммировать преимущество сильных мышц брюшного пресса, то они сводятся к следующим:

1. Сильный брюшной пресс через оптимизацию внутрибрюшного давления способствует эвакуации желчи из желчного пузыря. Атония желчного пузыря (отсутствие рабочего тонуса) вследствие низкого внутрибрюшного давления способствует застою желчи и образованию камней — желчнокаменной болезни. Физические упражнения увеличивают тонус желчного пузыря, а также внешнее давление на пузырь и желчные протоки. В результате желчь скорее и в большем объеме проходит через небольшое отверстие Фатерова протока, который открывается в двенадцатиперстную кишку. (Лицам, страдающим дискинезией желчных путей, — на заметку.)

Из физиологии мы знаем, что желчь, выделившаяся в кишечник, эмульгирует жиры. Наиболее полное всасывание жира идет только в виде жировых частиц, связанных с желчными кислотами. Если желчи мало и процесса эмульгации не происходит или он недостаточен, это приводит к всасыванию неполноценного жира, что перегружает печень и приводит к ее жировой дистрофии. Лица с дряблыми животиками, помните, что вы подвергаетесь опасности приобрести каменный и бескаменный холецестит и заработать жировую дистрофию печени.

2. В случае снижения внутрибрюшного давления ниже 40 миллиметров ртутного столба, химически черезвычайно активный сок поджелудочной железы может задерживаться в ней и переваривать функционально здоровую ткань самой железы. Часто это приводит к панкреатиту — воспалению поджелудочной железы. Иногда в процесс вовлекаются островки Лангерганса, которые вырабатывают инсулин — гормон, понижающий уровень сахара в крови. Недостаток инсулина ведет к сахарному диабету. Это еще один пример тесной взаимосвязи силы мышц брюшного пресса с эффективностью работы органов брюшной полости.

3. С увеличением силы брюшного пресса укрепляется диафрагма («венозное сердце»). Когда она становится сильнее, то увеличивается амплитуда ее движений, что приводит к более сильным сдавливаниям при вдохе и выдохе органов брюшной полости, как бы массирует их. Когда мышцы брюшного пресса слабы, и следовательно, слаба диафрагма, в брюшной полости происходит слабая циркуляция межтканевой жидкости венозной крови, что приводит к накапливанию здесь «токсинов усталости», застою и превращает брюшную полость в стоячее «болото». Эвакуация из толстого кишечника происходит недостаточно полно, это приводит к скрытым запорам и отравлению всего организма. Слабое действие диафрагмы-«венозного сердца» приводит к плохой циркуляции венозной крови и, как следствие, к варикозному расширению вен на ногах, геморрою. (Лицам, страдающим этими недугами, — на заметку.)

Таким образом, одним из краеугольных камней, который во многом определяет здоровье, будет сила мышц брюшного пресса. Их также необходимо тренировать постоянно и ежедневно. Плоский живот с рельефными мышцами брюшного пресса — признак не только здоровья, но и ума человека. Помните пословицу древних мудрецов: «Большой живот не делает ум острее».

Упражнений на живот великое множество и нет нужды приводить их здесь. Главное при выполнении этих упражнений — вы должны ощущать нагрузку на мышцы брюшного пресса и добиваться в них появления болевых ощущений типа жжения. Особенно хорошо прорабатываются мышцы брюшного пресса (да и вообще все мышцы), когда по мере выполнения повторений сначала появляется в них разогрев, который постепенно переходит в чувство жжения, и мышцы буквально набухают от крови. Именно такая тренировка способствует быстрому укреплению любых мышц и наращиванию мышечной массы.

## § 10. Скрытые массажи внутренних органов

Ввиду того, что органы брюшной полости имеют мягкую консистенцию (почки, печень, железы внутренней секреции); либо полые (желудок и кишечник, желчный и мочевой пузыри) — в них происходит накопление крови (депо крови — селезенка и печень) и жидкостей с высокой концентрацией веществ (в желчном и мочевом пузырях); пищевой кашицы в тонких кишках и каловых масс в толстых. Все

эти «накопления» имеют тенденцию к застою, который приводит к возможности образования твердых осадков и развитию разнообразной патологии. Эту особенность первыми заметили древние йоги и придумали массу упражнений, которые с помощью мышц брюшного пресса и диафрагмы, а также поз тела позволяют сжимать и растягивать органы брюшной полости, что приводит к ликвидации застойных явлений, увеличивает кровоток, перемешивает жидкости, способствует продвижению пищевых и каловых масс. Эти упражнения — вернейшее средство для оздоровления органов брюшной полости, а отсюда и всего организма. Вот наиболее простые, доступные и эффективные.

**1. УДДИЯНА БАНДХА.** Стать прямо, слегка наклонясь вперед, согнув немного ноги в коленях, упереться руками в колени и сделать полный выдох. При этом живот максимально втяните в полость грудной клетки. В результате этого движения органы брюшной полости не только сожмутся, но и подтянутся вверх, становясь на свои места, если они были опущены. Это упражнение можно делать на выдохе — после втягивания расслабить диафрагму и обратно втянуть. Так повторить несколько раз, а затем сделать вдох и немного отдохнуть. Либо после втягивания живота сделать медленный плавный вдох — надуть живот как футбольный мяч. Затем снова выдох-втягивание и после вдох-выпячивание. Такие движения необходимо ежедневно проделывать не менее 100 раз, а лицам, страдающим дискинезией желчных путей, запорами и плохим пищеварением, гораздо больше. Естественно, эти упражнения проделываются натощак, обычно по утрам. Такие упражнения делала Г. С. Шаталова по несколько тысяч раз за день, чтобы добиться идеальной работы желудочно-кишечного тракта и поставить пупочный энергетический центр строго на свое место.

**2. НАУЛИ.** Это более сложное и более эффективное упражнение, чем предыдущее. Выполняется оно в том же положении, что и предыдущее, после втягивания живота прямые мышцы живота выпячиваются (напрягаются) и посредине живота образуется мышечная перегородка. Нажимая руками поочередно на колени (по мере достижения совершенства вы будете управлять этим произвольно), заставьте эту перегородку двигаться из стороны в сторону, что прекрасно массирует органы брюшной полости. Упражнение делать на выдохе.

Как варианты усложнения этих упражнений, существуют такие движения: при выполнении уддияны начинают вы-






Уддияна бандха.

а. Вид спереди. Живот втянут в грудную полость.
б. Вид сбоку. Ясно видна впадина в области живота.

Наули.

а. Вид спереди. Живот втянут, а прямые мышцы живота образуют посредине «гребень».
б. Вид сбоку. Ясно виден выпирающий «гребень».




Ардха-матсиендрасана.

а. Вид спереди. б. Вид сзади. Это усложненный вариант, позволяющий сильно скручивать область поясницы.

полнять волнообразные упражнения животом — вверх-вниз, а при выполнении наули умудряются проделывать круговые движения вместо поперечных.

**3. АРДХА-МАТСИЕНДРАСАНА.** Это скрученная поза. Простейший вариант этой позы таков: сесть на пол, ноги вытянуть вперед и максимально развести в стороны. Сделать выдох и, скручивая туловище (не наклоняя), повернуться вправо (ягодицы и ноги при этом не отрывать). Чтобы скручивание было сильнее, помогайте себе руками. Одной рукой упирайтесь в пол для поддержки (можно держать за спиной), а другой давите на колено с целью усилить скрут. Зафиксировать скрученное положение и медленно, плавно дышать. При каждом выдохе постарайтесь немного подкручивать себя, чтобы усилить давление на правую сторону. После 1—5 минут это положение сменить на обратное. Это позволит теперь сдавить левую сторону тела в области брюшной полости с находящимися там органами. При этом правая сторона теперь растягивается, активно снабжается кровью. При сжатии вы удаляете шлаки, застоявшееся, ненужное, а при растяжении напитываете органы кровью, питательными веществами. Здесь наблюдается эффект губки: сжатие-выжимание и отпускание-впитывание.

**4. ПАВЛИН.** Это сложное упражнение на равновесие с упором локтей в область живота можно заменить на более простое. Встать на колени, кисти рук положить между колен, наклониться и локтями упереться в область живота (район пупка), потихоньку смещая центр тяжести тела вперед. При этом локти упираются в живот и вызывают сильнейшее давление, которое может на время перекрыть кровоток в аорте, венах, почечных артериях. После 2—5 секунд такого давления подняться и повторить еще 3—5 раз. После снятия давления на аорту кровь сильнейшей струей бьет в почечные артерии и промывает почки. Прекрасно массируются женские половые органы, мочевой пузырь, прямая кишка.

5. Сесть на пятки, руки сжать в кулаки и положить перед животом на бедра, соединив их вместе. Медленно делая вдох-выдох, наклониться вперед. При этом кулаки упрутся в брюшную полость и вызовут в ней сжатие. Затем, медленно вдыхая, выпрямиться — кулаки выйдут из брюшной полости. Такое периодическое сжатие прекрасно массирует низ живота — восходящую и нисходящую толстую

Павлин.



На рисунках указана последовательность принятия данной асаны.
а. Первоначальное положение.



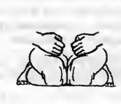
б. Промежуточное положение, которое вполне можно использовать для внутреннего массажа на первоначальном этапе освоения.



в. В данном положении внутренний массаж гораздо сильнее, чем в предыдущем. Это следующее промежуточное положение перед принятием окончательного.

г. Окончательное положение асаны «Павлин». Внутренний массаж в этом положении самый сильный.







Внутренний массаж с помощью кулаков.

а. Первоначальное положение. б. Положение кулаков на коленях.
в. Окончательное положение. При наклоне, в таком положении, кулаки сильно давят в брюшную полость — массируя ее.

кишку, мочевой пузырь, половые органы, что оздоровляюще воздействует на них. Выполнять не менее 50 раз.

Регулярное выполнение этих простых упражнений сделает ваш живот здоровым и прибавит много лет полноценной жизни.

## Выводы и практические рекомендации

В этой главе мы рассмотрели влияние физических упражнений на организм человека. Но для того, чтобы правильно и с большей пользой применять их для себя, подбирайте упражнения с учетом индивидуальной конституции, а также варьируйте их с учетом собственной конституции, времени года. Разберем и эти вопросы.

1. Упражнения для мышц брюшного пресса и позвоночного столба все люди, независимо от индивидуальной конституции, должны выполнять ежедневно. Но при этом лицам со «Слизистой» конституцией надо больше внимания уделять животу, а с конституцией «Ветра» на позвоночник. У первых пищеварение замедлено, у вторых есть склонность к скованности. Лицам с «Желчной» конституцией уделять равное внимание животу и спине.

С возрастом трудность упражнений понижается, но зато необходимо увеличить продолжительность выполнения. Вспомните, как увеличивал нагрузку Н. Амосов. Сначала он выполнял по 500 движений. Этого оказалось мало. Увеличил до 1000. Эффект стал выраженным.

2. Ходьба, бег, аэробика, атлетическая гимнастика, упражнения на растяжку рекомендуется выполнять в таком порядке: в молодом возрасте бег, подвижные игры, атлетическая гимнастика (для женщин — аэробика).

В зрелом возрасте — умеренный бег, атлетическая гимнастика с небольшими отягощениями, упражнения на гибкость.

В пожилом возрасте — ходьба, длительный бег трусцой, гимнастика йогов. Больше физических упражнений несложного характера, работы в саду, огороде, на свежем воздухе.

Зимой выполняйте упражнения интенсивно для разогрева организма: быстрый бег, атлетическая гимнастика. Летом — путешествуйте, бегайте, плавайте, упражняйтесь на гиб-

кость. Упражнения летом не должны приводить ваш организм к сильному разогреву.

3. Для лиц с конституцией «Ветра» (у них преобладает быстрота, резкость) общая направленность упражнений должна быть на замедленный темп, активацию анаболических процессов: работа с отягощениями, на гибкость, плавание. Это уравновесит их природную легкость, скованность и катаболические процессы.

Для лиц с конституцией «Слизи» (малоподвижных, склонных к ожирению, инертных) больше подходят длительные по продолжительности упражнения: бег, выполнение атлетических упражнений с наибольшим отягощением в быстром темпе много раз (15—20). Это позволит уравновесить их природную склонность набирать вес (анаболические процессы), сделает их стройными и живыми.

Для лиц с «Желчной» конституцией (склонных к перегреву организма) — умеренный бег, быстрая ходьба, плавание, аэробика, атлетическая гимнастика со средними отягощениями.

Только с учетом этого вы сможете уравновесить свою индивидуальную конституцию — не дать возбудиться сильному жизненному принципу (Доше) и поддержать слабый. Вы будете гармоничной личностью без перекосов и прекрасно себя чувствовать. Но если вы пойдете на поводу у сильных жизненных принципов вашей конституции, то можете обезобразить себя как внешне, так и внутренне. Например, если человек со «Слизистой» конституцией будет заниматься атлетическими упражнениями в медленном темпе с большими весами, которые стимулируют и без того сильные анаболические процессы, он станет похожим на шкаф. Если человек с конституцией «Ветра» будет быстро двигаться, долго бегать — это увеличит и без того его природную легкость. Он будет выглядеть как спичка — худой и масластый. Если человек с конституцией «Желчи» будет много играть на теннисных кортах и бегать в жаркую погоду марафонские дистанции — это вызовет перевозбуждение и без того сильных теплотворных способностей организма и может привести к тепловому удару, расстройству пищеварения, непорядку с психикой.

Надеюсь, вы поняли суть и будете следовать здравому смыслу, а не своим прихотям и переменчивой оздоровительной моде.

## Глава II. ГОЛОДАНИЕ

**Голодаиие старо как мир, ио его сила иеисчерпаема. Прикоснувшийся к иему многое обретает, ио оно может и погубить. Только внутренне прочувствовав голод, ты обретешь его истиииое зиаиие и получишь силу.**

**Геиеша**

### № 1. Пост, голодание, РДТ

В капитальном труде «Библейская энциклопедия» (Москва 1891 г.) архимандрит Никифор понятие «Пост» описывает следующим образом:

«Во время опасности или общественных бедствий у Иудеев было в обычае и считалось религиозной обязанностью налагать на себя пост, т. е. воздерживаться от пищи, молиться и приносить жертвы. ...Посты соблюдались Евреями с особенной строгостью... и отличались не только воздержанием от пищи, но даже от всех других чувственных потребностей». Таким образом, слово «пост» означает «запрет». В нашем смысле под ним подразумевается отказ от принятия любой пищи на определенный период времени. Ни о какой «постной пище» в этот период времени нет даже и речи. Употребление «постной пищи» в период поста есть грубейшее нарушение и извращение этого понятия.

Понятие «голодание» подразумевает несколько вариантов:

1. Голодание в форме вынужденного недоедания.

2. Состояние спячки у животных и летаргический сон у людей.

3. Сознательное воздержание от пищи на определенный период времени с лечебной или религиозной целью.

1. Голодание в форме вынужденного недоедания можно разграничить на два вида: а) употребление пищи низкого качества, неполноценной по составу незаменимых аминокислот, минеральных веществ, витаминов и так далее; б) когда пища не соответствует необходимому минимуму калорий.

В первом случае неполноценное питание незаметно, но верно приводит к самым разнообразным расстройствам здоровья и возникновению определенных заболеваний. Например, нехватка белка — к дистрофии, нехватка витамина С — к цинге и так далее.

Во втором случае из-за постоянного недоедания быстро и нерационально расходуются жировые и резервные запасы организма, что также приводит к развитию разнообразных болезней и гибели. Подобный вариант голодания наблюдался в концентрационных лагерях, во время блокады Ленинграда. К этому варианту относятся и разнообразнейшие «голодные» диеты: «английская», «французская», «очковая» и так далее. Такие формы голодания и методы снижения веса не обеспечивают лечебно-профилактический эффект, а наоборот, создают условия для разнообразной патологии.

2. Состояние спячки у животных и летаргический сон у людей приводит к переключению организма на полноценный внутренний режим питания. Их организм в этот период экономно расходует жировые запасы. Причем современные научные исследования показали, что в период спячки животные без вреда для здоровья переносят повышенные дозы яда, радиоактивного облучения, не погибают и не болеют от искусственного заражения их микробами. Это отражает более высокий уровень функционирования организма как один из вариантов защиты от неблагоприятных условий жизни (засуха, зимний период).

3. Сознательное воздержание от пищи на определенный период времени в бодрствующем состоянии с определенным водным и двигательным режимом присуще только человеку. При этом надо разграничивать сам процесс голодания, который имеет четко выраженные три стадии. Первая стадия — пищевое возбуждение; вторая стадия — истинный голод, и третья стадия — истощение организма. Рассмотрим их по порядку.

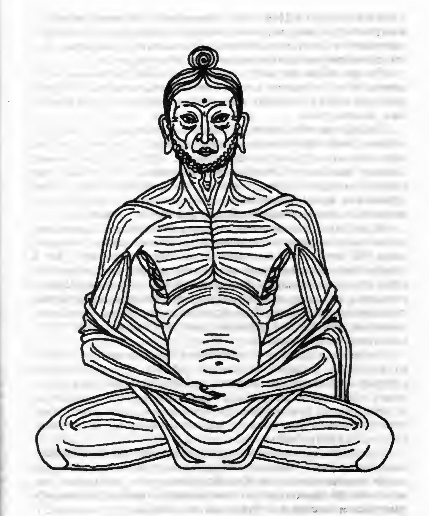
ПЕРВАЯ СТАДИЯ. Человек отказывается от пищи. Его желудок пуст, а в кишечнике давно растворились все пищевые вещества. В крови также произошло понижение питательных веществ. «Голодная» кровь сигнализирует в центр голода, расположенный в головном мозге, об изменении своего химизма. Он приходит в возбуждение и влияет на лобные отделы коры головного мозга, которые ответственны за питание. Это возбуждение постепенно охватывает и другие отделы мозга, доминируя над другими запросами. Человеку очень хочется есть и все его помыслы направлены на поиски пищи. Волевым усилием или определенными процедурами человек преодолевает эту стадию, которая в зависимости от индивидуальной конституции длится 1—4 дня.

ВТОРАЯ СТАДИЯ. Из физиологии нам известно, что после периода возбуждения в центральной нервной системе наступает период торможения. Точно так происходит и в случае с голодом — преодолев натиск голодых эмоций, кора головного мозга из возбужденного состояния переходит в заторможенное. Чувство голода ПОЛНОСТЬЮ ИСЧЕЗАЕТ, включаются особые физиологические механизмы на «поедание» собственных тканей. В первую очередь утилизируются жировые запасы и болезненно измененная ткань. Жизненно важные ткани и органы: нервная система, сердце не теряют своего веса (см. рисунок). Во время этого периода времени организм теряет до 25% собственного веса. У человека на это уходит 40—50 дней, которые и считаются физиологически полезным сроком голодания. Под конец этой стадии, когда организм использовал всю резервную ткань, снова возникает возбуждение головного мозга, которое проявляется в виде чувства дикого голода. Это хорошо описано в Библии, когда Иисус Христос, проголодав 40 дней и ночей, «напоследок взалкал» — другими словами, захотел нестерпимо кушать. Сильный голод и очищение слизистых оболочек рта и языка указывают на окончание второй стадии, полного очищения организма, и является признаком того, что надо принимать пищу.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ. Если человек игнорирует эти природные указания на окончание голода, продолжает его, то происходит утилизация жизненно важных органов и тканей, что приводит к необратимым патологическим изменениям в организме и смерти от истощения. При этом потеря веса организма достигает 40—45%. Голодание в течение 25—30 дней приводит к потере лишь 12—18% собственного веса, то есть далеко от опасной черты. Именно эти сроки чаще всего используются с лечебной целью.

Из вышесказанного становится ясным, что для целей лечебного голодания можно использовать лишь 1 и 2 стадию, что и применяется на практике.

Термин РДТ — разгрузочно-диетическая терапия, был впервые предложен патриархом советской школы голодания — доктором медицинских наук, профессором Юрием Сергеевичем Николаевым, когда было выяснено, что по сути дела нет никакого голодания, а существует полноценное питание организма за счет собственных резервов и улучшенного биосинтеза, когда клетки намного качественнее усваивают пищевые вещества, а также углекислый газ и



Потеря веса органами и тканями при голодании до момента смерти в процентном отношении к исходному весу следующая: жир — 97, селезенка — 60, печень — 53,7, мышцы — 30, кровь — 26, почки — 25,9, кожа — 20,6, кишки — 18, легкие — 17,7, поджелудочная железа — 17, кости — 13,9, нервная система — 3,9, сердце — 3,6.

Когда вы будете голодать и вам станет невмоготу — посмотрите на рис. Будды, это придаст вам силы и уверенность в благоприятном исходе, а также решимость продолжать голод. Вот таким становится человек в конце физиологически полезного периода голодания.

азот из воздуха! При этом ликвидируется напряжение в иммунной системе, восстанавливается генетический аппарат, улучшается биосинтез, полностью очищается организм. Все это приводит организм человека к возрождению.

Таким образом, пост, голодание, РДТ подразумевают одно и то же — полное исключение на определенный период времени любых пищевых продуктов и в любых, даже мизерных количествах.

Вариантов голодания несколько: голодание без пищи и воды — сухое; голодание с применением воды внутрь и в виде клизм — обычное; голодание с применением только клизм — разновидность обычного; голодание без приема воды внутрь (в виде клизм и питья, но с обливаниями тела, принятием ванн или влажных укутываний — полусухое; голодание с применением собственной мочи — уриновое).

К диетическим методам лечения относятся неправильно называемые термином «голодание» лечение соками и отварами. В этих случаях человек ничего не кушает, но в течение нескольких дней выпивает только определенные виды соков или отваров. Диетический метод лечения Шрота относится также к данной категории. Использование антистрессового препарата С. А. Аракеляна во время голодания также не считается в строгом смысле голодом, хотя прекрасно очищает организм.

Запомните главное — принятие минимального количества пищевых калорий, вкусовых добавок, а в некоторых случаях и нахождение рядом с пищей, не позволяет организму полноценно переключаться на внутреннее питание и не задействует тех глубинных механизмов, которые позволяют усваивать углекислоту и азот из воздуха, а следовательно, усилить биосинтез.

Голодание различается по способам проведения. Пассивное проведение — человек соблюдает постельный режим, немного передвигается, чтобы обслужить себя; активный режим — когда выполняется повседневная работа, делаются прогулки и так далее, будто вы не голодаете; голодание с повышенной физической активностью — когда человек в дни голода, наоборот, увеличивает физическую нагрузку с целью скорейшего включения механизмов полноценного внутреннего питания и быстрого получения эффекта. Последний вид голодания можно применять опытным в этом деле людям.

По цикличности голодания подразделяются на еженедельные, ежемесячные, ежеквартальные, при смене сезона года, раз в год, фракционные и посты.

Еженедельные, как правило, имеют продолжительность от 24 часов до 42; ежемесячные до 3 суток; ежеквартальные и при смене сезонов года от 3 до 10 и более дней; ежегодные от 7 до 20 и более дней; фракционные применяются для получения выраженного лечебного эффекта и обычно проводятся в три приема с применением специального восстановительного питания между ними для продолжения эффекта, полученного во время голода.

Автор фракционного метода голодания Войтович Г. А. так объясняет суть этого метода. Физиологический срок голода человека 40—50 дней. На первом этапе берется половина срока физиологического голода — 20 дней. После этого голода следует восстановительное питание, которое продолжается в полтора раза дольше — 30 дней. Если человек питается только растительной пищей, эффект от голода продолжается и во время питания (не гасится биосинтез). Далее идет повторение голода, но уже более длительного по срокам — 22—25 дней. Перерыв 1,5—2 месяца. Эти сроки берутся из-за того, что существует пролонгированный эффект от голода. Биосинтез после голода высок и постепенно снова затухает. Процесс затухания длится в полтора раза дольше, чем сам голод. Поэтому нет нужды голодать раньше этого срока. Более длительный срок питания, естественно, уменьшит этот эффект, и следующий голод придется начинать с нуля. Во время второго курса голодания переключение на внутренний режим питания происходит быстро, за 2—3 дня. И наконец, после восстановительного питания назначается третий курс голода, который проводится до полного очищения языка, что является свидетельством о полном очищении организма и избавлении от всех хронических заболеваний. Обычно этот голод длится от 10 до 20 дней.

Для людей с низким начальным весом тела первое голодание проводится меньше по срокам — 15-17 дней, но после того, как во время восстановительного питания они набирают вес, второе длится как и у всех — 22-25 дней.

Дополнительно Войтович сочетает голодание с магнитотерапией. Так, с помощью магнито-импульсной установки дополнительно облучаются очаги поражения, опухоли, что значительно стимулирует процесс регенерации, который на простом голоде течет вяло или его вообще нет. Организм на голоде прекрасно ассимилирует эту дополнительную энергию и употребляет ее себе на благо.

Фракционный метод хорош тем, что не дает возможности тучным людям набирать вес. Вес прогрессивно снижается.

В результате тучные люди не только нормализуют свой вес, но и сбрасывают его ниже нормы на 2—3 кг. Это необычайно сильно активизирует их организм и в последующем вес не набирается, а держится на одном уровне. При этом лишние жировые клетки организма ГИБНУТ — то есть их становится меньше. Поэтому на восстановительном питании жировые клетки пусть набирают свое содержимое, но их меньше, и поэтому человек не жиреет. Жировые клетки начинают уничтожаться только после ацидотического кризиса. После проведения полного курса фракционного метода в организме нормализуется количество жировых клеток. Их становится столько, сколько было в юности, и человек выглядит стройным и моложавым. Уничтожение жировых клеток возможно только голодом, всевозможные диеты только истощают жировые клетки, и как только человек начинает питаться, они быстро восстанавливаются, и человек опять толст.

По срокам проведения голодания делятся на малые — 24-48 часов; средние от 3 до 7 суток и длительные от 7 до 40 и более суток. Рекорд добровольного воздержания от пищи был установлен в 1969 году — 111 дней бразильским факиром Аделину да Сильва. В общей сложности за 57 лет жизни он провел без пищи более 3 лет.

Вообще сроки, цикличность и многое другое при проведении голода зависят от индивидуальной конституции человека.

## § 2. Пост как идеальный, природный метод исцеления от недугов человеческих

> **Голод— это козырной туз врачевания. Если на одну чашу весов положить все достижения современной медицины, а на другую голод и посмотреть, что перетянет, то голод с лихвой перетянет всю современную медицину.**
>
> **Г. А. ВОЙТОВИЧ**

Наиболее выдающимся популяризатором голодания с лечебной целью был Иисус Христос. В древнейшем манускрипте «Евангелие Мира Иисуса Христа от ученика Иоанна», изданным в наше время Эдмондом Шекли (Пьер Жиляр, Лозанна) со старославянской копии, которая находится в королевской библиотеке Габсбургов и была вывезена русскими священниками, которые под угрозой орд Чингисхана были вынуждены спасаться бегством на запад. Вместе с

собой они увезли все Древние Писания и Иконы. В этом манускрипте раскрывается целительная деятельность Иисуса Христа и Его наставления по проведению поста. С небольшим сокращением я приведу эти наставления, которые, как выяснилось, опережают современные рекомендации.

«И тогда множество больных и парализованных пришло к Иисусу и сказало Ему: «Если Ты знаешь все, Ты можешь сказать нам — почему мы должны страдать от стольких болезней? Почему мы лишены здоровья, которым наслаждаются другие люди? Учитель, исцели нас, чтобы мы вновь обрели силы и чтобы несчастья наши оставили нас навсегда».

Христос отвечает им, что люди есть сыны Матери-Земли и поэтому должны следовать Ее законам. «Ибо ваша Мать породила вас и Она поддерживает в вас жизнь. Она дала вам тело ваше, и никто кроме Нее не излечит вас. ...Вельзевул, князь всех демонов, источник всего зла, находится в теле всех Сынов Человеческих. Он искушает и соблазняет Сынов Человеческих, обещая им богатство, власть, дворцы, золото и всего, чего не захочешь. Он обещает славу и почет, чувственные наслаждения и роскошь, прекрасные яства и обильные вина, шумные оргии и дни, проводимые в праздности и лености. Так соблазняет он каждого, к чему более склонно его сердце... И в тот день, когда Сыновья Человеческие становятся полностью рабами всей этой суетности и всех этих гнусностей, тогда он отнимает в виде платы за наслаждение у Сынов Человеческих все благости, которые Мать-Земля дала им в таком изобилии... Он лишает их дыхания, крови, костей, плоти, внутренностей, глаз и ушей. Дыхание Сынов Человеческих становится коротким, прерывистым и болезненным, оно становится зловонным, как дыхание нечистых животных. Кровь Сынов Человеческих загустевает, распространяя такой тошнотворный смрад, как вода в болоте... Их кости деформируются, делаются ломкими, покрываются узлами снаружи и разлагаются внутри... Кожа их становится жирной и отечной... Их внутренности наполняются отвратительными нечистотами, образующими гниющие зловонные потоки, в которых гнездится бесчисленное множество поганых червей (здесь имеются в виду бактерии, *прим. автора*). ...Итак, в конце концов теряет Сын Человеческий жизнь из-за собственных ошибок, из-за того, что не смог научиться уважать законы Матери своей, а лишь совершал ошибки одна за другой». Люди попросили Христа рассказать о законах жизни, хотя некоторые возразили, что они следуют законам Моисея.

«И отвечал им Иисус: Не ищите Закона в вашем Писании, ибо Закон — это жизнь, а Писание — мертво. ...Бог написал Свои Законы не на листах книг, но в ваших сердцах и в вашем Духе. Они проявляются в вашем дыхании, в вашей крови, в ваших костях, в вашей коже, в ваших внутренностях... и в любой малой части вашего тела. Они присутствуют в воздухе, в воде, в земле, в растениях, в лучах солнца, в глубинах и на высотах. Все они обращены к вам, чтобы вы могли понять Слово и Волю живого Бога. ...Не присутствуют они ни в обжорстве, ни в пьянстве вашем, ни в образе жизни вашей, которую вы расточаете в излишествах и роскоши; а еще менее — в поисках богатств, а в особенности в ненависти к врагам вашим. ...Ибо все эти вожделения вы носите в себе; а потому Слово Божие и Могущество Его не могут войти в вас оттого, что вы делаете в себе много плохих мыслей; а также мерзости гнездятся в теле вашем... Если хотите, чтобы Слово живого Бога и могущество Его смогли проникнуть в вас, не оскверняйте ни тела вашего, ни сознания вашего, ибо тело есть Храм Духа, а Дух — Храм Бога.

Посему Вы должны очистить Храм, чтобы Владыка Храма смог поселиться в нем и занять место, достойное Его. Чтобы избежать всех искушений тела своего и сознания своего, которые исходят от Сатаны, удалитесь под сень неба Господнего. Возродите себя сами и воздержитесь от пищи. Ибо поистине говорю Я вам: Лишь постом и молитвою могут быть изгнаны Сатана и вся злокозненность его. Вернитесь в дом свой и поститесь в одиночестве, и пусть никто не видит, как вы поститесь. ...Поститесь до тех пор, пока Вельзевул и вся порча его не покинут вас. Ибо поистине говорю Я вам: пока не совершите поста, не освободитесь от власти Сатаны и всех болезней, исходящих от него.

Поститесь и молитесь с усердием, от всего сердца, надеясь получить от Бога Живого Силу, и от Нее — исцеление свое. Во время поста избегайте Сынов Человеческих, а вернитесь в общество ангелов Матери-Земли вашей: Ибо тот, кто ищет усердно, тот найдет! Ищите чистый воздух в лесу или в поле, ибо там вы найдете Ангела Воздуха. Разуйтесь и снимите ваши одежды, и пусть Ангел Воздуха обнимет все ваше тело. Потом дышите медленно и глубоко, чтобы Ангел Воздуха проник в вас. Поистине говорю Я вам: Ангел Воздуха изгонит из вашего тела все нечистоты, которые оскверняют его снаружи и изнутри. И тогда все плохие запахи и нечистоты выйдут из вас как дым от

пламени... Ибо поистине говорю Я вам: Ангел Воздуха есть Святой, он очищает все оскверненное и превращает в нежный аромат все, что испускает дурной запах.

После Ангела Воздуха — ищите Ангела Воды. Снимите обувь вашу и позвольте Ангелу Воды обнять ваше тело. Отдайтесь полностью в его руки, баюкающие вас, столько раз, сколько дыхание ваше заставляет колебаться воздух. Пусть ваше тело, качаясь, колеблет воду. Воистину говорю Я вам: Ангел Воды изгонит из Вашего тела все нечистоты, которые оскверняют его как снаружи, так и изнутри. И все нечистое и скверно пахнущее истечет от вас далеко, подобно тому, как грязь от одежды, стираемой в речной воде, уносится течением и теряется вдали. ...Но не думайте, что достаточно лишь того, чтобы Ангел Воды обнял вас снаружи, ...внутренняя грязь — еще страшней, чем грязь наружная. Поэтому тот, кто очищается только снаружи, но остается нечистым внутри, похож на гробницу, украшенную блестящей живописью, но внутри наполненную мерзопакостью. Воистину говорю Я вам: позвольте Ангелу Воды освятить вас также изнутри, чтобы избавились вы от всех прошлых грехов своих; и тогда вы станете внутри таким же чистым, как речная пена, играющая в лучах солнца.

Чтобы достигнуть этого, возьмите большую тыкву, снабженную спускающимся вниз стеблем, длиною в человеческий рост; очистите тыкву от ее внутренностей и наполните речной водой, подогретой Солнцем. Повесьте тыкву на ветке дерева, преклоните колени пред Ангелом Воды и потерпите, пока конец тыквенного стебля проникнет в ваш зад, чтобы вода проникла по всем вашим кишкам. Оставайтесь коленопреклоненным на земле пред Ангелом Воды и молите Бога Жизни, чтобы Он простил все ваши прошлые грехи и просите Ангела Воды освободить тело ваше от всех нечистот и болезней, наполняющих его. Потом пустите воду из тела своего, чтобы с нею устремилось из тела все, что происходит от Сатаны, все нечистое и зловонное.

И увидите собственными глазами и почувствуете носом своим все мерзости и нечистоты, которые оскверняют Храм тела вашего. И поймете вы также, сколько грехов обитало в вас и терзало вас бесчисленными болезнями. Воистину говорю Я вам: освящение водой освободит вас от всех этих болезней. Каждый день поста своего повторяйте это очищение водой до того дня, пока не увидите, что вода, истекающая из тела вашего, столь же чиста, как и пена реки.

Тогда погрузите тело ваше в текущие воды, возблагодарите Бога Живого, освободившего вас от всех грехов.

И это святое очищение Ангелом Воды означает Воскресение к новой жизни. Ибо с того времени глаза ваши начнут видеть, а уши ваши слышать. Однако, после этого очищения не грешите больше, чтобы в течение целой вечности Ангелы Воздуха и Воды могли обитать в вас и служить вам в любой час. Но если после всего этого останутся в вас все же следы нечистот, учитывая ваши прошлые грехи, призовите Ангела Солнечного Света. Разуйтесь, снимите все одежды и позвольте Ангелу Света обнять ваше тело. Потом вдыхайте воздух медленно и глубоко, чтобы Ангел Света мог проникнуть внутрь. Тогда он изгонит из тела вашего все зловонное и нечистое, что оскверняет вас снаружи и изнутри. И все нечистое и зловонное уйдет от вас, как мрак ночи рассеивается при блеске восходящего Солнца.

Ангелы Воздуха, Воды и Света; они даны были Сыну Человеческому, чтобы служить ему, ...также священны объятия их. Они — невидимые дети Матери-Земли нашей; а потому не разделяйте их, тех, кого соединили Небо и Земля. И пусть эти трое братьев-ангелов охраняют вас ежедневно и пребывают с вами в течение вашего поста. И когда Ангелы Матери-Земли овладеют вашим телом настолько, что Владыки Храма снова могут войти в него, тогда все скверные запахи в спешке тело ваше покинут, через дыхание ваше и через кожу вашу, загнившие воды отойдут изо рта вашего и через кожу вашу, через зад и через перед. И увидите вы собственными глазами, почувствуете собственным носом, ощутите собственными руками. И когда все грехи и нечистоты будут удалены из тела вашего, тогда кровь ваша станет такой же чистой, как кровь Матери-Земли, подобна пене в потоке, играющего в лучах Солнца. И дыхание ваше станет таким же чистым, как благоухание цветов, ваша кожа станет чистой, как кожица фруктов, розовеющих сквозь листву дерева; свет ваших глаз станет таким же ясным и блестящим, как сияние Солнца в голубых небесах. И тогда все Ангелы Матери-Земли будут служить вам. И ваше дыхание, ваша плоть и ваша кровь станут единым целым с дыханием, плотью и кровью Матери-Земли. И Дух ваш станет единым с Духом Отца Небесного».

После Такого поучения люди спросили Иисуса Христа: «Скажи нам, коих грехов должны мы избегать, чтобы больше никогда не видеть болезни?»

Он ответил: «Питайтесь всем тем, что находится на Божьем столе: плодами деревьев, зерном и полезными травами, молоком животных и пчелиным медом. Вся остальная пища — дело рук Сатаны, ведет к греху, болезням и смерти. Тогда как богатая пища, которую вы находите на столе у Бога, дает телу вашему Силу и Молодость, — и болезнь не коснется вас. И действительно, это со стола Божия старый Мафусаил извлекал свою пищу, и если вы будете делать то же самое, Я обещаю вам, что Бог Жизни даст вам так же, как и патриарху, долгую жизнь на этой Земле».

### § 3. Какие физиологические механизмы включаются во время голодания и к чему это приводит

> **Вершина целительства заключается в том, чтобы создать для организма такие условия, в которых бы он сам активизировал свою работу и восстанавливал органы. Все, что лишь временно стимулирует организм извне (гормоны, искусственные витамины, биостимуляторы и тому подобное) есть медицинское шарлатанство. Стремись к первому и бойся второго.**
>
> **Из наставлений Гёнеши**

Современная наука провела огромную работу по изучению процессов, происходящих при голоде в организме человека. Однако наиболее полно обобщить и донести суть этих процессов удалось умнейшему человеку современности Георгию Александровичу Войтовичу. В изложении материалов этого параграфа мы будем опираться на эти данные, а также дополним их древними и собственными наблюдениями.

Вопрос сложен и с первого раза может быть понят правильно лишь высокообразованными людьми. Всем остальным советуется прочитать его столько раз повторно, чтобы возникло желание провести голод на себе. Вот только тогда вы по-настоящему овладеете материалом. Методом же вы овладеете только после нескольких лет практики. Это две различные вещи, прошу их не путать.

1. **ОМОЛОЖЕНИЕ ОРГАНИЗМА.** Что же происходит в организме во время голодания? Возбуждение центров голода по принципу доминанты распространяется на всю центральную нервную систему, которая активизирует «пульт»

управления эндокринной и нервной систем организма — гипоталамус. Гипоталамус включает самую важную железу внутренней секреции — гипофиз, который начинает усиленно продуцировать гормон роста (соматотропный гормон). От этого в организме наблюдается ряд эффектов:

1 — активация гормонов роста щитовидной железы снимает интоксикацию, то есть включается антитоксическая функция организма;

2 — регулирующее воздействие гормона роста на поджелудочную железу тормозит выработку инсулина. Глюкоза вырабатывается за счет других ферментов, которые продуцируются икроножными мышцами. Это обеспечивает улучшенное расщепление глюкозы в условиях фотосинтеза. Как только возобновляется питание, эти ферменты сразу исчезают;

3 — гормон роста активизирует синтез нуклеиновых кислот, которые улучшают биосинтез во всем теле. Нуклеиновые кислоты способствуют лучшему усвоению жира и погашают все аллергические реакции. Другими словами, во время голода не наблюдается белкового антагонизма;

4 — если нет белкового антагонизма, то уменьшается нагрузка на иммунную систему, которая в этот период отдыхает и восстанавливает свои функции;

5 — гормон роста активирует в организме опиатные рецепторы, которые начинают продуцировать большое количество наркотических веществ (эндорфинов) и алкоголя. Человек чувствует себя комфортно и у него исчезает на голоде тяга к этим веществам. Вот почему голод прекрасно справляется с никотиновой, алкогольной и другими зависимостями, причем без предварительной подготовки.

В течение первых 5—7 дней голода, а в последующие разы гораздо раньше (3—5) в организме усиленно работает вышеуказанный механизм, создающий комфортное состояние. Далее необходимость в активизации гормона роста отпадает и его выработка гипофизом приходит к нормальным показателям. Происходит это потому, что включается на полную мощность другой процесс — саморегулируемый кето-ацидоз. Суть этого процесса и его эффекты заключаются в следующем. В голодающем организме из-за повышенной выработки гормона роста улучшается биосинтез, который приводит вначале к усиленному расщеплению собственных жировых запасов на составные части. В первую очередь образуются ненасыщенные жирные кислоты, которые явля-

ются основой многих витаминов, гормонов и других биологически активных веществ. Естественно, клетки организма на голоде незамедлительно их используют. Но конечными продуктами распада жира являются органические кислоты, которые объединяются одним термином — кетоновые тела. Эти кетоновые тела, попадая в кровоток, меняют его кислотно-щелочное равновесие в сторону кислой среды (ацидоза). Помимо этого, при распаде любой ткани образуется углекислота, которая может быть усвоена клетками или выведена наружу через легкие. Закисленность крови кетокислотами (обломками жира) * не дает полноценно выводиться из клеток углекислому газу и он накапливается там. А как установил академик М. Ф. Гулый, при изменении кислотно-щелочного равновесия в сторону кислой среды ускорятеся процесс усвоения клетками углекислого газа. Профессор М. И. Вольский установил, что усвоение клетками азота воздуха также ускоряется при изменении КЩР крови в кислую сторону. Поэтому азот, наряду с углекислым газом, активно насыщает клетки организма и тем самым способствует улучшению биосинтеза белка и других соединений. На этой основе кетоновые тела начинают усваиваться организмом, превращаясь из кетокислот в аминокислоты. Нарастающий кето-ацидоз лишь способствует этому процессу. В результате этого лучше усваиваются не только $CO_2$ и азот, находящиеся в организме, но и поступающие из воздуха! Дальнейшее повышение кетоацидоза приводит к увеличению фиксации клетками углекислого газа, гиперполяризации мембран клеток и усилению биосинтеза, в результате которого повышенное образование кетоновых тел уравновешивается выработкой из них аминокислот. Обычно это происходит на 5—8 день голода (а в последующие курсы гораздо раньше) и называется ацидотическим пиком (кризисом), после которого кислая среда организма сохраняется на одном уровне. Именно в этот период биосинтез клеток человека подобен биосинтезу клеток растений — клетка человека полностью разблокирована на усвоение углекислого газа и азота из воздуха! При этом отпадает проблема условно незаменимых аминокислот. Качественно улучшенный биосинтез клеток такие вещества вырабатывает сам и в том количестве, которое он не может производить на пищевом режиме! Это

---

* В это время от человека пахнет ацетоном.

и определяет факт полноценного внутреннего питания человека на голоде.

Известно, что углерод углекислого газа, преобразуясь в углерод органических веществ, дает две молекулы кислорода плюс дополнительную энергию, которая образуется при восстановлении углерода. Вот что такое регулируемый кетоацидоз и эффекты, вызываемые им. Если циклически голодать и постоянно этим активизировать биосинтез, то на ПРОСТОЙ ПИЩЕ организм может существовать гораздо лучше, чем при насыщении его «сбалансированными» белками и другими веществами.

Если кратко суммировать благотворное влияние вышеописанных физиологических механизмов на организм, то это будет выражаться: в ремонте наследственного аппарата, улучшении биосинтеза, восстановлении ферментативных систем организма (улучшается иммунитет, пищеварение), восстановлении мембран клеток (они приобретают форму как у молодых, а также восстанавливаются клеточные барьеры), увеличении количества клеток и их качества в желудочно-кишечном тракте, уничтожении жировых и лишних клеток. Человек чувствует себя после правильно проведенного голода гораздо моложе, возвращается юношеская гибкость и обретается здоровье.

Об универсальности воздействия описанных механизмов можно судить по массовым экспериментам Сурена Аваковича Аракеляна на животных. Вот некоторые выдержки из статьи «Будем жить триста лет?»*

— Тысяча японских кур-рекордисток отжила, что называется, свой век. Яиц больше не давали, оставалось — на мясо. Этих-то бесперспективных «старушек» и отдали Аракеляну. Началось семидневное ФПГ — физиологически полезное голодание (так определяет ученый голодание с использованием антистрессового препарата).** Это был риск. Не только для «японок». Больше полутора тонн мяса — государственное добро, и Аракелян за него отвечал. Месяц спустя настало чудо. На месте старых, облезших и свалявшихся перьев у кур выросли новые — шелковистые и светлые. Птицы стали энергичными, подвижными, исчез гребень, голос стал высоким — почти цыплячьим. А самое

* Газета «Труд» от 2 октября 1984 г.

** Антистрессовый препарат описан в 1 томе «Целительных сил». Целесообразность его применения у животных вызвана необходимостью снять возникающий стресс от голода в период пищевого возбуждения.

главное, омоложение (теперь можно было смело употреблять это слово) вернуло кур к забытому делу далекой молодости — начали откладывать яйца. Вот цифры из официального отчета: через месяц после ФПГ неслись 63 проц. кур, еще через месяц — уже 91%.*

Итак, голод не убивает. Напротив, разумный, контролируемый, он возвращает молодость. Прошедшие месячное ФПГ куры стали жить в среднем по 18 лет — вместо отпущенных природой шести. Видовой срок жизни продлен втрое! Курами, естественно, дело не ограничилось. Корова, дающая три тысячи литров молока в год, живет обычно 9 лет. Если надои составляют девять тысяч литров в год, жизнь короче — года четыре. Но достаточно дать ей всего один месяц в году отдохнуть, применив при этом ФПГ, — и продолжительность жизни возрастает втрое. То есть взамен потерянным за четыре месяца «простоя» 3.000 литров получим 60.000, не говоря о том, что после голодания животное привыкает есть меньше.

Этот раздел мне хочется закончить словами крупнейшего специалиста по регенерации конечностей у животных, разработавшего метод восстановления утраченных лап и хвостов доктора биологических наук, профессора Л. В. Полежаева:

— Голодание — это процесс повышения физиологической регенерации, обновление всех клеток, их молекулярного и химического состава. Интересно, что биохимические изменения при голодании и репаративной регенерации очень сходны. В обоих случаях есть две фазы: разрушение и восстановление. В обоих случаях разрушение характеризуется преобладанием распада белка и нуклеиновых кислот над их синтезом, сдвигом pH в кислую сторону, ацидозом и другими явлениями. Фаза восстановления также в обоих случаях характеризуется преобладанием синтеза нуклеиновых кислот над их распадом, возвращением pH к нейтральному состоянию. Из учения о регенерации известно, что усиление фазы РАЗРУШЕНИЯ приводит к усилению фазы ВОССТАНОВЛЕНИЯ. Поэтому с достаточным основанием можно рассматривать лечебное голодание как ЕСТЕСТВЕННЫЙ ФАКТОР СТИМУЛЯЦИИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ РЕГЕНЕРАЦИИ. В основе лечебного голодания лежит

---

** Это указывает, что и у животных имеются индивидуальные различия.

ОБЩЕБИОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС, приводящий к обновлению и омоложению тканей целого организма.

2. УДАЛЕНИЕ ШЛАКОВ ИЗ ОРГАНИЗМА. После стадии возбуждения головного мозга от центра голода наступает обратный процесс — торможение, в результате которого происходит сильное расслабление организма, которое продолжается до окончания физиологически полезных сроков голодания.

Сильнейшее расслабление организма — это первейший прием древних целителей перед проведением любых очистительных процедур. Шлаки, токсины, чужеродные вещества и так далее, ранее «твердо» сидевшие в укромных уголках нашего организма, начинают потихоньку выходить. Ввиду того, что теперь потоку шлаков, метаболитов и других веществ клеток в кровяное русло не препятствует поток пищевых веществ в клетки, они выделяются гораздо активнее. А так как биосинтез в клетках сильно активизируется, клетки начинают усваивать ранее неусваиваемые вещества, а все чужеродное выводят вон. Восстановление клеточных барьеров способствует теперь гораздо лучшему отбору веществ из межклеточной жидкости и не пропусканию чужеродных. Дополнительная энергия, образующаяся при биосинтезе — восстановлении углерода, позволяет намного увеличить этот процесс. Так, аммиак на голоде выводится в 1000 раз сильнее, чем обычно! Потоки шлаков, токсинов, пестицидов, плохие ионы кальция, лишний натрий, тяжелые металлы и радионуклеотиды мощным потоком устремляются в кровяное русло. Таджикский институт гастроэнтерологии доказал, что рассасываются и выходят на голоде камни желчного пузыря. Прекрасно очищается печень — наш главный фильтр крови.

Например, по данным врача-гастроэнтеролога В. Волкова за период жизни от рождения до зрелости (детство, отрочество, юность) 50% клеток печени уже засорено. И это считается здоровая печень! Ибо она обладает колоссальными резервами. В период зрелости происходит засорение от 50 до 60% клеток — накапливается скрытая патология. Когда же происходит засорение от 66 до 75% клеток печени — это уже явная патология и старение организма. Засорение свыше 75% клеток печени — это старость и смерть. И вот здесь, благодаря тому, что клетки распадаются и вновь синтезируются, делятся, происходит высвобождение этих чужеродных веществ, которые мощным потоком через желчные проходы устремляются в кишечник, а оттуда выводятся

вон. Многие будут поражаться, что после тщательной очистки кишечника из него после недели и более голода будет усиленно выбрасываться чернота, слизь и прочая гадость. Так знайте, это освобождается ваша печень. В связи с тем, что обновление клеток происходит в печени примерно за две недели, следовательно, и голодать для ее очищения следует этот срок.

Рассасываются скрытые очаги инфекции: инфильтраты, сгустившийся гной и так далее. Наиболее сильно отходит гной из гайморовых пазух, если прежде человек часто болел насморком. Если в этот период применять разнообразные средства, способствующие ускорению метаболизма (распаду и синтезу клеток) — физическую нагрузку. магнитотерапию, увеличивать температуру тела (парная, ванна с горячей водой); принимать по совету Аюрведы «разогревающие» пищевые добавки в виде напитков (водный отвар и настой горького перца, корицы, имбиря), а также вводить в организм жидкости для улучшенного вымывания шлаков (можно пить, а можно клизмиться) — дистиллированную воду, слегка подкисленную лимонным соком (это можно делать только с целью скорейшей очистки и на небольших сроках голода для лучшего растворения мочевой кислоты, солей кальция и т. д.), либо структурированную, протиевую, омагниченную, которые будут лучше промывать организм за счет лучшей текучести, упорядоченности; или собственную урину, которая действует в этом плане лучше всех вместе взятых жидкостей, — очищение будет идти гораздо быстрее и эффективнее.

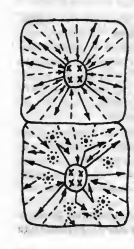
Выход ранее залегших шлаков в кровь, естественно, неблагоприятно отражается на самочувствии. Человеку становится плохо, все болит, общее недомогание и разбитость. Эти признаки указывают на очистительную работу внутри вас. Надо терпеть, делать очистительные процедуры (клизмы), пить почаще, делать прогулки на свежем воздухе и радоваться, что в вас еще достаточно сил, которые избавляют вас от шлаков, делают вас чище и здоровее.

Никогда сразу не применяйте длительных сроков голодания, ибо выход шлаков бывает настолько мощным, что органы выделения не справляются и происходит отравление, сыпь на коже и более серьезные расстройства. Несколько небольших голодовок позволят вам мягко выполнить очистку от шлаков и подготовят к среднему голоду, который пройдет легко. В вашем подсознании отложится положительный опыт проведения такого голода, зафиксируются его оздоровитель-

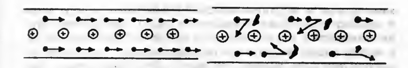
ные результаты. Слишком большое голодание с самого начала, с его мощными выбросами шлаков, слабостью и другими неудобствами, наоборот, помимо вас, все это зафиксируют. В результате на подсознательном уровне появится тормоз, который будет срабатывать всякий раз, когда нужно будет голодать. Сознательно перешагнуть или разломать его очень сложно (особенно, когда человек не знаком с работой сознания), и в итоге у человека на всю жизнь остается неверная установка относительно голодания. Очень жаль таких людей, которым правильное голодание подарило бы вторую жизнь.

Очищение организма от шлаков в первую очередь способствует нормализации функционирования ГОЛОГРАФИЧЕСКОГО ТЕЛА (световой копии физического тела — тела мысли). Из ранее изложенного материала нам известно, что голографическое тело не только строит физическое, но и управляет им. Микролазерные излучения, идущие от хромосом, задают программу построения, а отраженные обратно несут информацию, как происходит сам процесс построения и надо ли его корректировать.

В процессе жизнедеятельности в организме, в каждой клеточке постепенно скапливаются чужеродные и лишние микрочастицы («трупы» клеток, метаболиты и так далее). Вокруг любой частички образуется свое хрональное поле. Чем больше таких чужеродных частиц в нашем организме, тем плотнее становятся эти чужеродные хрональные поля, которые искажают и гасят лазерную микропульсацию от хромосом и обратно. Древние врачеватели (Аюрведисты) назвали это «эффектом запыленного зеркала». Сравнивая это с зеркалом, они говорили, что как постепенно оседает на зеркало пыль, так хуже видно изображение. Стоит протереть зеркало, как оно вновь будет правильно отображать предметы. И вот голод, а также ряд других очистительных процедур, позволяет очистить наше «внутреннее зеркало» — голографическое тело, которое сразу же



Чистая, здоровая клетка вверху и зашлакованная, больная — внизу. Объяснения смотрите в тексте, «эффект запыленного зеркала».



а. Чистый акупунктурный канал и б. «запыленный». Объяснения смотрите в тексте.

выравнивает и восстанавливает функции и работу физического тела, ибо «пыль», которая мешала этому, более не существует.

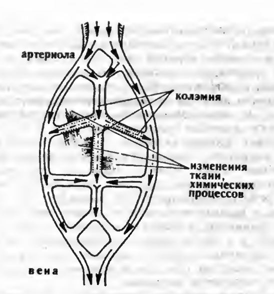
Этот же эффект позволяет восстановить и улучшить состояние внутренних жидкостных сред организма, от качества которых в первую очередь зависит циркуляция энергии по каналам акупунктурной системы и ее поступление через кожные покровы. Из физики мы знаем, что чем чище и упорядоченнее структура проводника электрического тока, тем лучше и без потерь движутся по нему электроны. То же самое происходит и у нас, если в канале много «пыли». Энергия тормозится и рассеивается, если в канале много «пыли», если он чист — все в порядке, электроны свободно продвигаются, они нигде не рассеиваются, в большом количестве поступают к работающим органам. Это же самое относится и к кожным покровам. Если на коже имеются угри, прыщи, либо она засалена или, наоборот, сухая, потрескавшаяся и холодная, через нее поступает небольшое количество свободных электронов и организм страдает от этого. Чтобы расчистить кожу, надо удалить коллэмию из-под кожных покровов, что улучшит ее питание, очистит и восстановит функции. И вот голод как раз способствует этим вещам: очищаются внутренние среды, кровяное русло, нервные стволы, кожа, увеличивается чувствительность рецепторов в районе акупунктурных точек, сильно обостряется обоняние. Помимо этого, тренируется способность организма быстрее переходить на энергонабор из окружающей среды, а также возрастает его мощность. Постепенно, в результате таких тренировок (то есть регулярных, систематических голоданий), человек обходится без пищи 2—3 и более дней, абсолютно ничего не теряя. Он также силен, вынослив, здоров и умственно свеж.

Если кратко суммировать очищающее действие голода, то оно заключается в следующем: погибает гнилостная

микрофлора и восстанавливается нормальная, как у йогов и долгожителей; кожа, жидкостные среды, внутренние органы очищаются от ненужного и вредного (естественно, не с первого раза достигается большая чистота, несмотря на длительный срок голода — 40 дней). Это способствует нормальной циркуляции крови, нормализует питание всех частей тела. Связки становятся эластичными, суставы подвижными (сильно возрастает гибкость). Все вышеуказанное способствует резкому улучшению энергетики организма. Вот пример Поля Брегга: «Однажды, когда я голодал в течение 21 дня, то на 19-й день почувствовал сильные боли в мочевом пузыре, особенно неприятные при мочеиспускании. Я отправил мочу на анализ, и оказалось, что она перенасыщена ДДТ и другими токсинами. Когда эти яды вышли из меня, я ощутил огромный прилив энергии. Белки моих глаз стали белоснежными, а кожа приобрела приятный цвет. Помню, я уехал в Пасадену к горе Уилсон, высота которой 1800 метров, взобрался на вершину абсолютно без всякого напряжения. Спустившись вниз бегом, я почувствовал огромное облегчение. С моей точки зрения, голодание — это единственный способ избавить организм от всех ядовитых веществ, которые вырабатываются промышленностью».

3. ВЛИЯНИЕ ГОЛОДА НА ПСИХИКУ И УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ. Этим очищающие эффекты от голодания не заканчиваются. Они сильнейшим образом влияют на психические и умственные процессы.

Явления коллэмии настолько широки и коварны, что это трудно себе представить. Так, загустевшая от нее кровь может останавливаться в капиллярном русле головного мозга и вызывать различные по степени нарушения в дыхании и питании определенного участка мозга. Измененный химизм этого участка уже совсем по-другому влияет на человека. Это может проявляться в виде апатии, агрессивности, навязчивых мыслей, мании, страхов и целого ряда других комплексов, вплоть до преступности с извращенной жестокостью. Исследования ученых уже подтвердили тот факт, что у большинства молодых людей мозг сильно загрязнен, отсюда неадекватность поведения, грубость и зависимость от различного рода допингов: никотина, алкоголя, наркотиков, кофе, крепкого чая, одуряющей музыки. Здесь не надо никакого психоанализа — просто человеку необходимо поголодать, очиститься, и он становится абсолютно другим. У него пропадает чувство стадности, агрессивности, появ-




Объяснения к рисунку смотрите в тексте.

ляются совершенно другие интересы и отпадает надобность в различного рода стимуляторах.

Установлено, что голод восстанавливает пирамидные клетки головного мозга и даже их увеличивает. Это доказал Аршавский И. А. Если мы опять обратимся к Полю Брегту, то найдем у него следующее: «Мне, как и моим ученикам, которые голодали СОЗНАТЕЛЬНО и НАСТОЙЧИВО, широко раскрылись двери к духовному и интеллектуальному совершенству. Если я сегодня читал книгу, то ее содержимое запечатлевается в моем мозгу так ясно, будто я держу книгу перед собой. У меня фотографическая память. Уже после трехдневного голодания вы заметите, что будто пелена спала с вашего разума. Вы можете рассуждать более логично, быстрее принимать наилучшие решения. Что раньше казалось серьезной проблемой, становится ясным и простым. После голодания вы ничего не будете бояться, и то, что вас раньше беспокоило, будет легко преодолеваться просветленным разумом.

Память обостряется как лезвие бритвы. Вы можете припомнить имена, места и обстоятельства событий, которые происходили с вами много лет назад. Вы становитесь более способными к самообразованию. Следствием моей собственной

программы голодания стала внутренняя гармония разума, и я, чувствуя себя более спокойным и безмятежным, в ладу с собой и с миром. Очищая свое тело и душу, вы возвышаетесь, становитесь позитивно мыслящей личностью».

Голодание эффективнейшим образом решает проблемы совместимости, начиная от внутрисемейных, внутриколлективных и до межнациональных. Ранее указывалось, что через легкие человека выделяется до 150 и более веществ. Если человек хронически болен, то через легкие в повышенном количестве выделяются токсины данной болезни. Окружающие такого человека люди это чувствуют и на подсознательном уровне стараются держаться от него подальше, реже контактировать. Это выражается в «неперевариваниии» и раздражительности от одного вида такого человека. Возникают конфликты — разлад в семье, распад коллектива, а у людей разных национальностей и соответственно различных способов питания также выделяются различные вещества (что может придавать специфический запах), и вызывается неприязнь.

После голода организм очищается и оздоравливается. Через легкие выделяется гораздо меньше токсических и чужеродных веществ, и ранее несовместимые люди прекрасно ладят друг с другом.

В ряде случаев голодание хорошо помогает при психических расстройствах: различных видах шизофрении, депрессии, кататонии и так далее. Обычно шизофрению лечат методом шока (электрошоки, инсулиновые шоки). При этом происходят резкие изменения в биохимии клеток мозга. Но ведь голодание в период ацидотического кризиса также вызывает биохимические изменения в клетках, но более мягко и естественно.

Стрессы, к которым относятся испуг, гнев, страх, последствия в виде эмоций от каких-либо травм (например, родовой) и так далее, вызывают в голографическом теле искажение в виде «спутывания» лазерных микролучей. Такой «узел» может остаться на всю жизнь и мешать полноценной жизни человека. Во время голода под воздействием расслабления «узлы» самопроизвольно распутываются. Убирается причина — энергетическое клише патологической эмоции, вызвавшей «узел». Далее структуры и химизм этого участка самопроизвольно восстанавливаются, и бредовых, навязчивых и других явлений след простыл — человек здоров.

Еще И. П. Павлов указывал, что при лечении психически больных людей необходим покой — главнейший тера-

певтический прием против болезненного процесса. С целью создания такого покоя была предложена методика лечения сном и другие методы создания искусственного охранительного торможения. Но переход организма во время голода на внутреннее питание представляет прекрасный покой всей нервной системе. Одновременно достигается длительное и глубокое расслабление организма. Именно поэтому «химическая буря» во внутренних средах, глубокое и длительное расслабление организма, покой в нервной системе способствуют нормализации психического состояния человека на голоде.

Все вышеуказанные преимущества голода делали его незаменимым во все времена как инструмент, с помощью которого просветленный разум мог воспринимать глубины учения о тайнах жизни и бытия. Будда, Моисей, Давид, Христос и множество других людей вплоть до наших дней (П. К. Иванов) сознательно голодали с целью обретения мудрости — самого редчайшего качества на свете.

4. РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА НА ГОЛОД В ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОНСТИТУЦИИ ЧЕЛОВЕКА, ОСОБЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ. «Желательно ежедневно при длительной интенсивной ходьбе хотя бы раз в день пропотеть. Это удается с большими трудностями, так как на голоде отмечается сухость кожных и слизистых покровов» — Г. А. Войтович.

«У одних пациентов (голодающих, *прим. автора*) реактивность хорошая, все описанные стадии хорошо выражены и начинаются своевременно (речь идет о стадии пищевого возбуждения, нарастающего ацидоза и компенсированного ацидоза, *прим. автора*). Лечение в этих случаях дает наилучший терапевтический эффект. У других эти стадии или хорошо выражены, но отстают во времени, или своевременны, но слабо выражены. Это люди, основные нервные процессы у которых инертны или чрезвычайно подвижны. Эффективность лечения у них снижена, положительные результаты проявляются замедленно или они нестойки. Есть и такие больные, у которых не удается наблюдать этих трех стадий. У них пониженная реактивность. Обычно лечение дозированным голоданием дает незначительный и кратковременный эффект» — Ю. С. Николаев.

Когда человек начинает голодать и распад структур тела преобладает над их синтезом (до ацидотического кризиса человек за сутки теряет до килограмма и более собственного веса; после ацидотического кризиса, когда ацидоз становится

компенсированным — лишь 100—50 граммов) усиливается жизненный принцип «Ветер». Симптомы этого усиления внешне проявляются в виде сухости кожных и слизистых покровов, а также увеличении зябкости организма. Поэтому у лиц с выраженной конституцией «Слизи» (у которых основные жизненные процессы инертны и в теле наблюдается преобладание слизи и холода), а также у людей с выраженной конституцией «Ветра» (у которых в теле преобладает сухость и холод, а основные жизненные процессы протекают чрезвычайно быстро) в организме наряду с благоприятными процессами наблюдаются неблагоприятное накопление холода и сухости, что значительно снижает эффект голодания. А у людей, у которых эти два принципа доминируют в организме, и вовсе не наблюдается никаких благоприятных изменений, — все перечеркивается холодом и сухостью. Только у лиц с хорошо выраженными жизненными принципами «Слизи-Желчи» и несколько похуже «Желчи-Ветра», а также в уравновешенном типе процессы голодания вызывают наиболее благоприятные изменения в организме и стимулируют их жизненность. Об этом знали древние врачи-аюрведисты и рекомендовали голодание по срокам и условиям проведения только с учетом индивидуальной конституции.

На голоде весьма желательно стимулировать угнетаемый единственный принцип теплоты — «Желчь». Не зная этого, Войтович тем не менее рекомендует «разжигать» его с помощью длительной интенсивной ходьбы до пота. Аюрведисты, прекрасно зная об этом, рекомендуют принимать отвары и настои, обладающие выраженными «жгучими», «огненными» вкусами — перец, имбирь. Именно эти тонкости не дают некоторым отважным людям, голодающим по общепринятым методикам, добиваться стабильных положительных результатов. Нижеприведенные рекомендации помогут вам в практическом плане извлекать максимальную пользу от голодания.

Лицам с конституцией «ВЕТРА» надо крайне осторожно применять голод и вообще не голодать в те сезоны года, когда принцип «Ветра» в Природе наиболее выражен (сухая, холодная зима). Им не рекомендуется голодать более 3 дней подряд и больше 24 часов в две недели. Только при соблюдении водного режима (теплое питье, клизмы, теплые ванны) и благоприятного времени года (теплая, влажная весна и осень, душное, дождливое лето) они могут голодать 5—7 и более суток. Если пренебрегать этими советами, у таких людей происходит перевозбуждение телесного «Ветра»,

что выражается в сильном и резком похудании, слабости, иссушенности, замерзании, образовании закупорок, малоподвижности в суставах, в неспособности восстановить вес тела. На психическом уровне это создает страх, беспокойство, нервозность, а также срывает циклическое протекание важнейших жизненных процессов — сна и бодрствования (бессонница), расстраивает менструальный цикл и тому подобное.

Лица с конституцией «СЛИЗИ» могут свободно и легко голодать в жаркое, сухое время года. Голод будет удалять слизь, давать легкость их организму. Жаркое время года будет уравновешивать холодные свойства, возникающие от голодания, активизировать обменные процессы. Весь этот комплекс будет очень благотворно отражаться на организме. Им можно голодать до двух суток еженедельно при условии, что они будут вести в это время повышенный двигательный режим, находиться в тепле или применять горячие, но сухие процедуры типа сауны. Летом, сухим и жарким, они могут голодать до 40 суток, при этом ощущая увеличивающуюся с каждым днем голода легкость и силу. Если они будут голодать в холодное, влажное время года, мало двигаться, то будут сильно мерзнуть. Имеющийся избыток слизи от сухости и холода будет уплотняться и образовывать твердые опухоли и кисты, может возникнуть сгущение крови, подняться кровяное давление и так далее. На психологическом уровне это выразится длительной депрессией, разочарованием в оздоровительных системах и жизни вообще.

Лицам с конституцией «ЖЕЛЧИ» можно применять средние сроки голодания — до 5 дней подряд и не чаще 36 часов в две недели. Только при соблюдении водного режима (чуть теплое питье, такой же температуры клизмы, тепловатый душ) в благоприятное время года (теплая и влажная весна, зима, осень, прохладное лето) они могут голодать до 7—10 суток. Если этого не соблюдать, то усиливающийся телесный «Воздух» разжигает «Желчь» (которая состоит из первоэлемента «Огня» и «Воды») и тем сильнее, чем меньше жидкости употребляет человек и в более сухом и жарком климате он находится. Возросший «Огонь» сушит кровь и другие жидкости, вызывает желчные расстройства. Добавьте к этому срыв некоторых циклических функций организма — типа бессонницы и расстройства менструального цикла, и вам станет сразу ясен смысл пагубности такого голодания. На психическом уровне это будет выражаться в виде гнева, беспричинной раздражительности, ненависти и головокружения.

Наиболее подходит голодание для лиц с выраженным двойным принципом «СЛИЗИ-ЖЕЛЧИ». Голод будет для них спасением, ибо жизненный принцип «Желчи» толкает человека к обжорству, а «Слизь» создает предпосылки для ожирения. Они могут круглогодично, без всяких последствий голодать большие сроки — до 40 суток. Сухое голодание раз в неделю в течение 42 часов для них вполне приемлемая вещь. Такие голодания будут давать им легкость, угнетать слизь, усиливать пищеварение, придавать остроту уму. Как показывает практика, регулярным голоданием, а тем более выдерживая большие сроки, занимаются люди с преобладанием в их конституции «Слизи-Желчи». Наиболее ярким представителем этой конституции является Порфирий Иванов. А вот Поль Брегг имел более слабый жизненный принцип «Слизи» по сравнению с «Желчью», поэтому он был сторонник средних голоданий (7—10 дней). Если вы подходите по «параметрам» к данному конституционному типу, смело принимайтесь за голод, постепенно увеличивайте сроки.

Теперь нам становится ясна суть разновидностей голода. Сухое подходит для лиц со «Слизистой» конституцией; с применением воды (питья, клизм) — для лиц с «Желчной» конституцией; «голодание» на соках и отварах — для лиц с конституцией «Ветра»; для «Слизи-Желчи» и уравновешенного типа — обычное голодание. Помните, все должно быть подобрано индивидуально, только в этом гарантия успеха. Подстраивайте голод под свою собственную конституцию, а не себя под чью-то систему.

### § 4. Современное толкование рекомендации Иисуса Христа о проведении поста

Вот только теперь, узнав о механизмах влияния голода на организм человека, можно успешно растолковать рекомендации Иисуса Христа.

1. «Если Ты знаешь все, Ты можешь сказать нам — почему мы должны страдать от стольких болезней? Учитель, исцели нас, чтоб мы вновь обрели силы и чтобы несчастья наши оставили нас навсегда».

Христос отвечал им, что люди — творения Матери-Земли и поэтому должны следовать Ее законам. «Она дала вам тело ваше, и никто кроме Нее не излечит вас». А люди, погрязшие в суетности, в погоне за чувственными наслаждениями, игнорируют эти законы и в течение жизни только

и делают, что совершают одну ошибку за другой. Плата за такой образ жизни производится собственным здоровьем. «Дыхание Сынов Человеческих становится коротким, прерывистым, болезненным, оно становится зловонным»... и так далее.

**Комментарии.** Христос указывает на общую причину заболеваний. Из-за распутного образа жизни, переедания, несбалансированности между углеводистой и белковой пищей, с одной стороны, и витаминами и минеральными веществами, с другой (это и рафинизация пищи, и обеднение ее витаминами группы «В»), человеческий организм быстро зашлаковывается неусвоенными пищевыми веществами и теряется способность к полноценному биосинтезу. В результате «натрамбовывания» организма вкусной, но неудобоваримой пищей происходит ослизнение всего организма. На этой слизи прекрасно размножаются бактерии, происходит гниение ее, не успевают полноценно выводиться «токсины усталости». В результате этого от человека дурно пахнет, а само дыхание становится коротким и даже через рот.

2. Для того, чтобы избавиться от болезней, Христос рекомендует очистить тело с помощью естественного природного процесса — голодания. «Чтобы избежать всех искушений тела своего и сознания своего... удалитесь под сень неба Господнего. Возродите себя сами и воздержитесь от пищи».

**Комментарии.** «Вернитесь в дом свой и поститесь в одиночестве, и пусть никто не видит, как вы поститесь». Итак, первое условие — это уединение, чтобы люди, ничего не смыслящие в голоде, не навредили вам своим глупым состраданием, которое будет действовать подсознательно. Вторая причина уединения в «искушении тела». Оказывается, контакт голодающего человека с аэрозолями пищи и в особенности лекарств может снижать эффективность голода на 50—70%. Вообще, обнаружено дальнодействие различных веществ на человеческий организм. С помощью многократных экспериментов было обнаружено, что при головной боли совсем не обязательно принимать анальгин внутрь. Достаточно иметь с ним контакт в течение 15 минут, а в некоторых случаях достаточно всего лишь взгляда на таблетку анальгина! * Поэтому и рекомендуется удалиться во-

---

* «Электропунктурная диагностика, гомеопатия и феномен дальнодействия». Лупичев Н. Л. «Чертановская типография», Мосгосспечать, 1990 г.



Рис. Объяснения в тексте.

обще от человеческого жилья, чтобы никакие аэрозоли и прочие вещества не оказывали на вас подспудный отрицательный эффект. Отказ от пищи позволяет вам переключиться на эндогенное (внутреннее) питание, обновить биосинтез — то есть возродить себя заново.

3. «Поститесь до тех пор, пока Вельзевул и вся порча его не покинут вас и пока все Ангелы Матери-Земли не придут служить вам».

**Комментарий.** Здесь говорится о сроках голодания. Если они будут слишком короткие, то Ангелы Матери-Земли в виде сил обновления полноценно не проделают свою работу и в вас останется патология — «порча Вельзевула».

4. «Ищите чистый воздух в лесу или в поле... Разуйтесь и снимите свои одежды, и пусть Ангел Воздуха обнимет все ваше тело. Потом дышите медленно и глубоко, чтобы Ангел Воздуха проник в вас... Ангел Воздуха изгонит из вашего тела все нечистоты, которые оскверняют его снаружи и изнутри. И тогда все плохие запахи и нечистоты выйдут из вас как дым от пламени».

**Комментарии.** Обнаженное тело гораздо лучше воспринимает окружающую энергию через кожу. Знайте такую вещь: благодаря одежде, мы выигрываем в теплосбережении, но зато теряем более ценную плазменную энергию, которая постоянно разряжается на нашу одежду. Обнажившись, мы сразу же включаем в полноценный режим работы нашу

яйцеобразную оболочку. Обнажение указывает и на то, что голодание надо проводить в теплое время года — наиболее благоприятное для этого.

Медленное и глубокое дыхание будет способствовать развитию дыхательного ацидоза, который как и кето-ацидоз способствует фиксации $CO_2$ и азота клетками и увеличивает биосинтез.

Обнажение и медленное глубокое дыхание запускают сразу два процесса и оба — энергетического значения: биосинтез изнутри дает энергию («Ангел Воздуха проникает в вас»), а снаружи включается акупунктурная система. В итоге, 150 веществ, выделяемых через легкие, обильно устремляются вон из тела — «как дым от пламени» (вспомните, процесс выделения из тела аммиака возрастает в 1000 раз!).

5. «Снимите обувь вашу и позвольте Ангелу Воды обнять ваше тело... Пусть ваше тело, качаясь, колеблет воду. И все нечистое и скверно пахнущее истечет от вас далеко, подобно тому, как грязь от одежды, стираемой в речной воде, уносится течением и теряется вдали».

**Комментарии.** Здесь описывается не что иное, как процесс очищения толстого кишечника. Человек заходит по колено в воду (вот почему надо только разуться, а не раздеться), присаживается на корточки, в результате чего таз погружается в воду, и далее выполняет особые упражнения — расслабляя анус и поднимая диафрагму на выдохе, производит засос воды внутрь толстого кишечника. Можно вставлять в анус трубочку. Далее закрывают анус (трубку вынимают) и выполняют разнообразные движения животом (наули, уддияна-бандху в быстром темпе). Это колеблет воду внутри, что способствует лучшему очищению, а затем выпускают наружу. Эта процедура повторяется до тех пор, пока вода не станет выходить чистой — «как речная пена, играющая в лучах солнца». Этот прием будет способствовать: во-первых, быстрому очищению толстого кишечника; во-вторых, если нет ничего в толстом кишечнике (за ночь все содержимое пищеварительного тракта усваивается и спускается в толстую кишку, поэтому все скапливается и застаивается только там), то быстро пропадает чувство голода и организм переключается на эндогенное питание; в-третьих, значительно расчищается верхний путь очищения — через язык и легкие. Если вовремя не удалить содержимое из толстого кишечника, то всасываясь, оно будут выходить через легкие и рот, вызывая при этом слабость и разбитость.

6. Рекомендация клизмиться ежедневно преследует несколько другие цели. «Каждый день поста своего повторяй это очищение водой до тех пор, пока не увидишь, что вода, истекающая из тела твоего, столь же чиста, как пена реки».

**Комментарии.** Ежедневное клизмение, во-первых, позволяет лучше очищаться организму через толстый кишечник (см. пункт три); во-вторых, контролирует сам ход очищения организма. Ежедневный сброс чужеродного, патологического в воду указывает, что процесс очищения продолжается. Как только вода стала выходить чистая — значит патология выведена. Оценка окончания голода по чистоте воды гораздо более верный показатель полноценного очищения и восстановления организма, чем по языку или чувству голода.

7. «Но если после всего у вас останутся все же следы нечистот, учитывая ваши прошлые грехи, призовите Ангела Солнечного Света. Разуйтесь, снимите все одежды и позвольте Ангелу Света обнять ваше тело. Потом вдыхайте воздух медленно и глубоко, чтобы Ангел Света мог проникнуть внутрь. Тогда он изгонит из тела вашего все зловонное и нечистое, что оскверняет вас снаружи и внутри. И все нечистое и зловонное уйдет от вас, как мрак ночи рассеивается при блеске восходящего Солнца».

**Комментарии.** Здесь имеется в виду процесс изгнания патогенной черной энергии из организма. Под процессом вхождения Ангела Солнечного Света надо понимать создание умственного представления, что солнечные лучи через кожу проникают в ваш организм и насыщают его блестящим светом. Этому же способствует и медленное дыхание — то есть концентрация нужных мысленных представлений. И тогда, действительно — солнечная энергия «выгрызает» и изгоняет черную энергию из организма — «как мрак ночи рассеивается при блеске восходящего Солнца».

8. «Ангелы Воздуха, Воды и Света, они даны были Сыну Человеческому, чтобы служить Ему... И пусть эти трое братьев-ангелов охраняют вас ежедневно и пребывают с вами в течение всего вашего поста».

**Комментарии.** Помимо всего, под тремя Ангелами необходимо понимать процесс биосинтеза, для которого необходим воздух (углекислота и азот), вода и солнечный свет (энергия). Биосинтетические процессы с участием этих трех слагаемых должны продолжаться непрерывно в течение голода, что и будет «охранять вас» как от болезней, так и поддерживать жизнеспособность организма.

9. «Скажи нам, коих грехов должны избегать мы, чтобы больше никогда не видеть болезни?»

**Комментарии.** Основной грех остается в нашем неправильном питании. Если мы переедаем, несбалансированно питаемся, потребляем много белковой пищи, то биосинтез снова будет угнетен, человек зашлакуется, ослизнится и будет болеть. Поэтому надо кушать пищу, которая бы минимально угнетала биосинтез клеток. Другими словами, вызывала бы минимальное количество реакций специфическо-динамического действия пищи, ведущих к усилению дыхания. Указанные Иисусом Христом продукты именно так воздействуют на наш организм. А такие продукты, как мед и абрикосы, вообще не угнетают биосинтеза, ведь они не содержат крахмалов и белков. Отсюда, наш организм самостоятельно полноценно вырабатывает все нужное и в оптимальном количестве — белки из воздуха, гликоген и жир — из углеводов: меда и абрикос. Минеральные вещества наиболее полно представлены именно в этих продуктах. Если же добавить при этом собственную урину, то организм становится еще более автономным с мощным биосинтезом и, естественно, гораздо дольше может существовать.

Аскетический образ жизни и питание способствуют сохранению на высоком уровне биосинтеза и поэтому так высоко ценились и продолжают цениться, и ничего более лучшего для этого не придумано. В результате такого питания и образа жизни действительно происходит единение дыхания «с дыханием, плотью и кровью Матери-Земли». Вы потребляете из воздуха $CO_2$ и азот, из которых строите собственное тело. Между вами и Природой нет никаких посредников — пищевых веществ, вы действительно сливаетесь с Ней и у вас самопроизвольно возникают различные совершенства (сиддхи): яснослышание, ясновидение и т. д.

## § 5. Правила проведения голодания

Существуют определенные правила при проведении голода. Часть была указана раньше, а теперь все будет изложено более конкретно. Соблюдая эти правила, вы облегчите свой голод и повысите его эффективность. Несоблюдение (по незнанию либо игнорирование) может привести к плохим разультатам и серьезным последствиям.

Все эти правила можно свести к трем большим группам: теоретической подготовке; практическому поэтапному осуществлению голода; системе постов и спасов.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА включает в себя: а) сведения о влиянии голода на организм человека; б) голодание и индивидуальная конституция; в) особенности разнообразных видов голода. Ввиду того, что первые два вопроса были подробно освещены ранее, остановимся на третьем. Здесь пять вопросов — обычное голодание, сухое голодание, уриновое голодание, «голодание» на соках, диетический метод лечения Шрота.

ОБЫЧНОЕ ГОЛОДАНИЕ. Оно проводится так: человек отказывается от приема любой пищи, пьет только воду. При этом в дополнение к питью воды он может делать клизмы 1—2 раза в день с теплой водой 1,5—2 литра. Количество выпиваемой жидкости регулируется самим человеком и составляет примерно 1—2 литра (в зависимости от конституции). Физиологические аспекты такого голодания изложены ранее.

СУХОЕ ГОЛОДАНИЕ. Оно проводится так: человек ничего не ест и отказывается на небольшой срок (все зависит от индивидуальной конституции и степени тренированности к голоду) от употребления жидкости внутрь — не пьет и не делает клизм. Помните, вода через толстый кишечник всасывается лучше, чем через верхние отделы пищеварительного тракта. Во время сухого голодания смачиваются водой кожные покровы и полощется рот. Смачивание кожных покровов можно производить по-разному: обливаться, принимать душ, ванну, делать обтирание или обертывание мокрой простыней.

При таком голодании дополнительно активируется целый ряд механизмов, способствующих быстрому и качественному очищению. Разберем их подробнее.

1. Ввиду непоступления в организм воды происходит усиление жизненного принципа «Ветер» и «Желчь». А так как «Желчь» состоит из двух первоэлементов — «Огня» и «Воды», в ней происходит возбуждение «Огня». Возросший «Ветер» «раздувает» телесный «Огонь», который сжигает «токсины усталости», растворяет инфильтраты (после уколов, операций и т. д.), жировики, опухоли, очищает кишечник, усиливает иммунитет. Но здесь важно чувствовать меру и своевременной подачей жидкости через кожные покровы не дать телесному «Огню» иссушить слизистые оболочки и испортить («пережечь» — как говорили древние врачеватели) кровь и другие жизненные соки. Проведение такого голода — это искусство балансирования на грани. Те, кто

пробовал сухой голод, знают, насколько сильно может бушевать внутренний «Огонь».*

2. Ввиду обезвоживания организма начинается сильнейшая конкуренция между клетками тела и патогенными микроорганизмами за воду. Клетки тела, на положении хозяина, отбирают воду у микроорганизмов, обрекая их на смерть от обезвоживания. Этот механизм способствует быстрому подавлению разнообразных инфекций.

3. Обезвоживание организма быстро сгущает кровь. Возникает разница в осмотическом давлении между кровью и межтканевой жидкостью, в результате чего наблюдается энергичная диффузия воды из межклеточной жидкости в кровь. Вода при своем движении увлекает и шлаки, способствуя тем самым очищению.

4. Регулярные водные процедуры заставляют на полную мощность работать на «всос» кожные покровы. Этим мы добиваемся обратного эффекта — вместо обычного тока жидкости из глубины организма к порам кожи мы гоним воду от 96 миллионов пор кожи к центру тела. В результате смены направления потока происходит расчистка кожных покровов, а это приводит к улучшению циркуляции в ней защитной энергии и лучшему поглощению свободных электронов.

5. Вышеуказанные механизмы сильнейшим образом тренируют акупунктурную систему, прочищают ее каналы за счет явления сверхпроводимости и сверхтекучести, промывается все тело от кожных покровов до центральной части. В результате этого один эффект, помогая другому, суммируясь, производит огромную работу по оздоровлению организма. Так, в результате увеличения энергии в организме, лучше протекают все окислительно-восстановительные реакции, возрастает температура тела, все ненужное сгорает, нужное снова используется. Эффект сверхтекучести быстро и качественно удаляет продукты окислительного процесса. В результате такого голода, 1 день приравнивается к 3—4 дням обычного — водного. Ярче выражен и последующий эффект омоложения. Но надо очень и очень осторожно подходить к такому голоду и помнить, что в этом случае

* Согласно Аюрведе, прием жидкости в виде чая, настоя растений, обладающих горячими, пряными качествами — имбирь, красный и черный перец и им подобные, помогает возжечь телесный «Огонь». Прием такого чая особенно подходит постоянно мерзнущим и с замедленным пищеварением лицам.

нагрузка ложится на почки и кишечник, а также на сердце. Если они слабые или больные, их надо прежде укрепить.

УРИНОВОЕ ГОЛОДАНИЕ является венцом всех голоданий. Если все предыдущие способы позволяют очистить и оздоровить организм, то уриновое — позволяет восстановить разрушенные болезнью органы! Более подробно об урине будет сказано в III томе, а пока ограничимся эффектами, возникающими от его применения.

Уриновое голодание проводится так: человек воздерживается от пищи, но выпивает полностью или частично выделяемую урину. Можно употреблять воду. Массаж тела и клизмы (по 100—200 граммов один или несколько раз в день) с упаренной до 1/4 первоначального объема урины еще сильнее повышают эффективность такого голода. Человек ставится в свои первородные условия, когда он плавал в урине и заглатывал ее. При этом урина за счет своих горьких вкусовых и теплых, подсушивающих свойств целенаправленно воздействует на все слизистые и твердые образования, растворяя и изгоняя их. Однако, надо помнить, что в некоторых случаях патологически измененная ткань может тянуть соли урины из компрессов, поэтому с компрессами будьте осторожны. В основном это касается запущенных полиартритов.

Уриновое голодание поддерживает работу сердца, разжижает кровь и убирает значительную часть нагрузки с почек. Его можно смело рекомендовать лицам с ослабленными почками и сердцем. За счет слабительных свойств урины у человека во время голода бывает регулярный стул, она отлично промывает наш главный «фильтр» — печень, возрождая ее.

Если при таком голодании делать микроклизмочки (100—200 гр.) упаренной до 1/4 первоначального объема урины, то через толстый кишечник происходит освобождение организма от слизи мукополисахаридной и белковой природы, которая в виде стеклообразной массы будет выходить вон. Причем слизь будет отходить пригоршнями, будет отдираться «накипь», полипы и другая патология, расположенная на стенках толстого кишечника. Прекрасно залечиваются хронические колиты — ведь слизь, «утрамбовавшись» в стенке толстого кишечника, лишает его питательных веществ, затрудняет кровообращение, а мы знаем, что мукополисахаридно-белковую слизь хорошо растворяют солевые растворы. Упаренная урина является наилучшим солевым раствором, образованным самим организмом. Таким образом,

через стенки толстого кишечника очищаются органы малого таза, восстанавливаются половая и детородная функции, нормализуется кровоток.

Прием урины внутрь и посредством массажа за счет эффекта интерференции и дальнодействия уничтожает самую разнообразную патологическую микрофлору, где бы она ни была.

Ввиду того, что урина представляет собой жидкостную ткань организма, в которой концентрируются как ненужные для организма вещества, так и полезные (гормоны, витамины, энзимы, соли, вещества, вырабатываемые организмом в борьбе с болезнями и так далее), она представляет собой идеальный строительный материал. При этом все ненужное, вредное при обратном потреблении внутрь задерживается кишечной стенкой (ведь кишечник выполняет и функцию выделения), концентрируется и действует как слабительное, а все нужное подвергается обратному всасыванию и утилизируется. При этом с каждым обратным потреблением урина становится все чище и чище. Так, усилив «кругооборот» собственной жидкости, мы промываем весь организм, не затрачивая энергию на структуризацию воды, а собственный белок, находящийся в урине, идет на восстановление разрушенных болезнью тканей и органов.

Величайший уринотерапевт Армстронг на многочисленных примерах убедился, что урина восстанавливает не только легкие, поджелудочную железу, мозговые ткани, сердце и так далее, но и оболочки органов и слизистые оболочки. К тому же уриновое голодание из всех вышеописанных переносится намного легче, а эффект намного сильнее.

ГОЛОДАНИЕ НА СОКАХ. В строгом смысле слова этот вид «голодания» нельзя назвать голодом по вышеуказанным причинам. Это соколечение или отваролечение, во время которого достигается сильное ощелачивание организма (в случае сокотерапии) и за счет этого вымываются кислые продукты обмена и шлаки. Его можно проводить на самых разнообразных соках и отварах. В зависимости от индивидуальной конституции, виноградный сок рекомендуется для лиц «Ветра»; гранатовый, клюквенный, отвар шиповника, лимонный сок, разбавленный водой, — для лиц «Желчи», и яблочный сок — для лиц «Слизи». Вообще, вариантов очень много, все зависит от сезона года и наличия продуктов. В каждый день такого «голода» выпивается литр или полтора сока. Его можно разбавлять водой (лучше талой и омагниченной). Можно использовать антистрессовый препарат

Аракеляна. Вот его рецепт: на 1 килограмм веса тела берется 0,01 грамма пищевой лимонной кислоты, 0,01 миллилитра настоя мяты, 2 грамма натурального меда и 2 миллилитра воды. Это норма на 6 дней. Если вы весите, к примеру, 80 кг и голодаете 3 дня, берите соответственно 0,4 г лимонной кислоты, 0,4 мл настойки мяты, 80 г меду и 80 мл воды. Разделите это на три части и принимайте по одному разу в день.

ДИЕТИЧЕСКИЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ШРОТА. Этот метод был открыт в начале прошлого столетия крестьянином из Австрийской Силезии Иваном Шротом. Исследования механизмов лечебного действия доктором медицины Зигфридом Мюллером подтвердили высокую эффективность метода Шрота в борьбе с хроническими заболеваниями.

Суть этого метода заключается в том, что при хронических болезнях мы имеем дело с «испорченными соками» (т. е. извращенными до неузнаваемости внутренними средами организма) и, желая принести ДЕЙСТВИТЕЛЬНУЮ ПОЛЬЗУ, необходимо способствовать очищению «соков» и обновлению крови. Это и привело Ивана Шрота к изречению «Без очищения нет излечения». Предложенный им способ лечения складывается из четырех различных подходов:

1 — влажная теплота, 2 — возможно бедная белком пища, 3 — периодическое уменьшение введения жидкостей, 4 — периодическое назначение определенных количеств слабого вина.

ВЛАЖНАЯ ТЕПЛОТА. Она достигается обертыванием пациента влажными холодными простынями, поверх которых накладываются одеяла и перины. Эти обертывания могут быть местными, ограничиваться пораженной частью тела или полными, занимающими бóльшую часть поверхности тела. В большинстве случаев обертывания делаются на ночь или на 3—8 часов. При этом в первый момент при соприкосновении холодных влажных простыней с кожей человек ощущает сильное чувство холода, которое быстро сменяется приятным чувством теплоты. При этом должен обильно выделяться пот,— и чем сильнее, тем лучше. После обертывания следует сухое обтирание и надо полежать еще некоторое время в постели.

Во время таких обертываний кожа сильно поглощает воду из мокрых простыней, а взамен отдает им дурные составляющие крови. У некоторых людей простыни настолько пропитываются болезнотворными веществами, что отвратительно пахнут, а у сильно зашлакованных людей могут быть высыпания на коже и даже фурункулы.

Основной эффект влажных обертываний заключается в стимулировании акупунктурной системы — ведь теплота и влага на кожных покровах позволяют снимать и поставлять с рецепторов кожи лавину свободных электронов, что и объясняет появление внутренней теплоты и обильного потоотделения. Сильный Инь (холод и влага) порождает свою противоположность — Ян (теплоту и движение).

ДИЕТА. Шрот во время лечения рекомендовал простую, однообразную пищу — черствые (сухие) белки. Сразу оговоримся, что качество хлеба в то время было совсем другое, он был цельный и не содержал термофильных дрожжей. Наш хлеб для такого лечения не подходит, используйте круто сваренные каши, а затем подсушите их как лепешки.

Цель такой диеты заключается в том, чтобы она была малобелковой, а болезненные отложения преимущественно содержат белок. Отсюда болезнетворный белок частично шел на ресинтез клеток, а негодное выбрасывалось.

Сухая пища для своего усвоения требует жидкость, которая отдается организмом в виде пищеварительных соков. При этом она (жидкость) фильтруется и обезвреживается через слюнные железы. Каждый прием такой пищи «тянул» на себя воду из организма, что способствовало вымыванию шлаков, а также обостряло конкуренцию за воду между организмом и патогенными микроорганизмами.

Цельные черствые булки (каши) производят небольшое ощелочение внутренней среды организма, что положительно сказывается на растворении залежей кислых мукополисахаридов и белка.

В целом, это сильно напоминает седьмой макробиотический режим питания по Осаве.

ВОЗДЕРЖАНИЕ ОТ ЖИДКОСТИ. Об этом приеме было достаточно сказано в сухом голодании, поэтому здесь лишь укажем, что Шрот ставил в этом отношении строгие требования. Полное воздержание от жидкостей он доводил до 2, 3 и даже 4, 5 дней. Опыт такого лечения показывает, что это излишне и хорошие результаты получаются при воздержании от питья в течение 1—2 дней. Естественно, в остальные дни человек не компенсирует это обильным приемом жидкости, а умеренно пьет.

ПЕРИОДИЧЕСКОЕ НАЗНАЧЕНИЕ СЛАБОГО ВИНА. Ввиду того, что растворенная в тканях мочевая кислота и мукополисахариды начинают поступать в кровь из мест своего залегания, обостряются хронические заболевания. Возвращаются болезни и различные расстройства, ухудшается

общее самочувствие и так далее. Другими словами, наступает сильный очистительный кризис. Чтобы его «спустить на тормозах», Шрот дает легкое вино, ведь алкоголь и винная кислота обладают способностью оттеснять обратно из крови в ткань вышеуказанные вещества (мочевую кислоту и т. д.) и временно ликвидировать обострение. У человека наступает чувство теплоты, силы, поднимается настроение и он продолжает лечение. Вместо вина можно давать свежеприготовленные соки овощей и фруктов, они окажут подобное действие.

Такое лечение продолжается 4—6 недель (то есть как и физиологический голод). Если в течение этого времени человек не выздоравливает или не получает удовлетворительного улучшения, делают перерыв на 8—10 дней, в течение которого человек питается как обычно. После чего курс повторяют во 2-й и даже 3-й раз. Если и после этого не наступает улучшение, то дают отдых в течение нескольких недель и повторяют снова.

Сразу отметим, человеческий организм умудряется столько «упаковывать» мочевой кислоты и мукополисахаридов, что настоящее, качественное очищение наступает только после 3—4 тридцати, сорокадневных голоданий! Поэтому никогда не думайте разделаться с недомоганиями наскоком и с первого раза. Вначале будут отходить шлаки менее густой консистенции, затем будут растворяться более густые, далее еще более плотные (типа корочек) и наконец начинают растворяться и выводиться кристаллические отложения. Процесс очищения и оздоровления требует свободной энергии и времени, а это большая работа на несколько лет вперед. Только когда у вас станет розовым язык, шелковистая кожа, прекрасное обоняние, гибкие, как в 5 лет суставы, полнейшая неутомимость от физического и умственного труда — вот тогда вы очистили и оздоровили свой организм как надо.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОЭТАПНОЕ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ГОЛОДА.** Нам предстоит разобрать следующие вопросы: предголодный период; вход в голодание; сам процесс голодания; выход из голода и послеголодный период (т. е. восстановительное питание и последующие рекомендации по пищевому режиму).

ПРЕДГОЛОДНЫЙ ПЕРИОД. Как правило, этому периоду не уделяется должного внимания, а зря. Если обратиться к аналогичному опыту из Природы, то он поможет нам открыть ряд интереснейших фактов. Например, прежде

чем залечь в спячку, медведи усиленно кушают разнообразные травы и коренья, которые не только очищают их желудочно-кишечный тракт, но и оставаясь всю зиму в кишечнике и подвергаясь переработке микрофлорой, поставляют в организм микроэлементы и биологически активные вещества. Такая травяная «пробка» позволяет медведю после окончания спячки безболезненно «сходить в туалет». В народе «медвежью пробку» высоко ценят и используют в качестве целительного средства.

Предголодным периодом можно считать срок в 2—3 недели до начала голода. В это время человек морально настраивает себя на предстоящий голод, в результате чего у него в подсознании постепенно создается сильная мотивация и установка, которая позволит гораздо легче переносить тяготы и неудобства голодания.

Перед голоданием желательно изменить свой пищевой режим в сторону увеличения сырой растительной пищи. В холодное время используйте слегка тушеные овощи. Такое питание произведет предварительное очищение желудочно-кишечного тракта, что во время голода позволит значительно снизить поток токсинов из толстого кишечника. Во-вторых, организм запасется минеральными и биологически активными веществами, а клетчатка будет лучше адсорбировать токсины.

ВХОД В ГОЛОДАНИЕ. Под входом в голодание подразумевают первые 2—4 дня голода. Это один из наиболее важных моментов, успешно преодолев его, вы сможете приобщиться к регулярным голодовкам и получать все выгоды и преимущества, которыми щедро одаривает голод. Особенно это касается лиц, имеющих выраженную конституцию «Ветра» и «Желчи».

Наипервейшая задача — подавления чувства голода. Как правило, далеко не все могут успешно преодолевать его одним волевым усилием. Но если очистить желудочно-кишечный тракт от остатков пищи, то чувство голода пропадает гораздо быстрее. Ввиду того, что за ночь вся пища переваривается и скапливается в толстом кишечнике, важно именно оттуда удалить ее. Вышеуказанная рекомендация Иисуса Христа по промыванию толстого кишечника описанным способом и служит для этой цели. В наше время ее можно с успехом заменить на промывание толстого кишечника с помощью кружки Эсмарха, т. е. проделать несколько клизм подряд (3—5). Каждая выполняется с 1,5—2 литрами воды. Только такой большой цикл клизм позволит вам полноценно очистить толстый кишечник и добиться

выхода относительно чистой воды после последних клизм. С целью лучшего очищения можете использовать вместо воды упаренную до 1/2 или 1/4 от первоначального объема урину. Например, 0,5 литра упаренной до 1/4 урины и 1 литр воды, или 1 литр упаренной до 1/2 урины на 1 литр воды. Урину и воду смешиваете в кружке Эсмарха и этой смесью промываетесь.

Автор применил Шанк-пракшалану по общепринятой методике с целью очищения всего пищеварительного тракта и остался очень доволен. Вы можете точно так же поступать перед голодом, используя подсоленую воду или различные пропорции урины и подсоленой воды.

«Николаевская школа голодания» рекомендует в первый день голода обязательно принимать слабительное. Большая доза слабительного (магнезия или соль «Барбара» в количестве не менее 60 граммов растворяется в 300—400 граммах воды и в один прием выпивается) за счет осмотических процессов сильно притягивает в желудочно-кишечный тракт воду, а вместе с ней и растворенные шлаки. Это облегчает очищение на первом этапе. После принятия слабительного происходит сильная потеря воды организмом. Поэтому сразу после принятия слабительного пейте протиевую или омагниченную воду. Чем чище вода поступает в организм, чем она структурированнее, тем сильнее она «сосет» на себя шлаки и лучше промывает организм. Больше никакого слабительного не принимайте, ибо из-за потерь воды нарушается ионный обмен в организме, что выражается в виде тошноты и даже рвоты. С целью снятия обезвоживания организма потребляйте достаточное количество воды (обычно до 2-х литров). У тех людей, которые имеют отеки и много лишней жидкости в организме, наоборот, нужно воздержаться от большого приема воды, пить понемногу с целью нормализации, а уже только затем пить воду в нормальном количестве.

Древние египтяне накануне голода применяли рвотное, которое, по их мнению, лучше снимает чувство голода. Обратный ток энергии, вызванный рвотой, сильно подавляет чувство голода. К тому же данный механизм способствует быстрейшему включению верхнего пути очищения. Из практики регулярных голоданий вы сами узнаете, что в первую очередь на голоде токсинами и шлаками покрываются слизистые оболочки языка и ротовой полости.

Существует еще один способ вхождения в голодание, применявшийся древними йогами. Он заключается в том, что в первые 2—4 и более дней голода выпивается вся

дневная (а то и суточная) урина. Она действует как мягкое слабительное, естественно и без надрыва вызывает послабление, отквашивает каловые камни, ликвидирует различные отеки, нормализует микрофлору и делает много других полезных вещей в организме.

Вышеописанные процедуры входа в голодание позволяют уже на следующий день переводить организм на эндогенное питание и ликвидировать чувство голода полностью. В редких случаях чувство голода не пропадает в течение недели, а то и всего периода голода. Это возможно в случае сильного загрязнения толстого кишечника «накипью», которую обычные клизмы плохо вымывают, а берут только уриновые. Это и еще один довод в пользу предголодной подготовки. К счастью, такое бывает не часто. Вышеуказанные приемы в сочетании с голодом способствуют уничтожению патогенной микрофлоры желудочно-кишечного тракта всего за 3—4 дня.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ ВО ВРЕМЯ ГОЛОДА. Прием воды внутрь (Ангел Воды) способствует лучшему расщеплению жира. С целью удаления лишнего натрия из организма, который «законсервировал» в клетках шлаки, в течение первых дней голода советуется пить до литра воды, кроме вышеуказанных случаев. Далее питьевой режим увеличивается до 2-х литров в сутки. Но все нивелируется с учетом индивидуальной конституции; при «Слизистой» пить меньше, а с «Ветренной» и «Желчной» — несколько больше. Чтобы уменьшить явления ацидотического кризиса, с 3—4 дня можно пить минеральную или насыщенную углекислым газом воду. Бикарбонаты, находящиеся в минеральной воде, будут смягчать развитие ацидоза. Шире используйте во время голода омагниченную воду — она будет хорошей энергетической подпиткой для организма.

САМ ПРОЦЕСС ГОЛОДАНИЯ. После того, как пропало чувство голода, в организме происходит ряд последовательных перестроек. **Нарастание ацидоза.** К эндогенному, то есть внутреннему, питанию за счет использования собственных тканей и газообразных веществ из атмосферы организм приспосабливается не сразу, а за 6—10 дней (при последующих курсах голода на 3—5 сутки). Ввиду того, что на голоде организм начинает производить сахар из собственного жира и белков, в крови накапливаются кислые продукты неполного распада жира (масляные кислоты, ацетон), белковые «обломки», шлаки, токсины и так далее. Щелочные резервы крови понижаются и это отражается на самочувствии: появляется головная боль, слабость, общее

недомогание. Потихоньку эти явления могут нарастать до 6—10 дней голода.

**Компенсированный ацидоз.** Наступает ацидотический кризис, после которого человеку сразу (иногда в течение одного часа) становится намного лучше. Это указывает на то, что ацидоз стал компенсированным, то есть сахара вырабатывается достаточно и он теперь помогает утилизировать белки и жиры без образования продуктов неполного усвоения жира. Ацидоз (кислотность) при этом несколько уменьшается, клетки организма разблокируются и переходят на полноценное внутреннее питание и усвоение углекислого газа и азота из воздуха. Человек теперь гораздо меньше теряет в весе и легко переносит голод, пока имеется в организме запас жира и белка. Этот качественно иной для человека принцип внутреннего питания, энергообеспечения, который производит чудеса исцеления.

Чтобы вышеуказанные процессы протекали более успешно, необходим обязательный ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ, который будет снабжать организм свободными электронами, усиливать окислительно-восстановительные процессы, помогать циркуляции жидкостных сред и выводить с помощью усиленного дыхания до 150 разнообразных веществ, находящихся в газообразном состоянии. Обездвиженность на голоде только ухудшает состояние голодающего.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ в виде обливаний, душа, ванны, контрастного душа, бани рекомендуются для улучшения «расшлаковывания» через кожу. Их рекомендуется делать раз-два в течение дня, парную применять раз в 2—3 дня. Опять-таки эти рекомендации должны рассматриваться с учетом конституции и сезона года. Войтович Г. А. подчеркивает, что сауна в период лечебного голодания не является противопоказанной как при ишемической болезни сердца, так и гипертонии.

КЛИЗМЫ. В этом вопросе различные школы голодания придерживаются разных мнений. Одни рекомендуют их делать, а другие нет. Наша школа рекомендует их делать, особенно при проведении больших сроков голода. Первую клизму рекомендуется делать через сутки после действия слабительного. Далее, некоторые авторы рекомендуют выполнять их дважды в день — утром и вечером. При этом удаляется грязь и желчь, поступающая в толстый кишечник. Желчегонный эффект на голоде осуществляется за счет пропотевания в желудок насыщенных желчных кислот, в

результате чего полноценно разгружаются желчевыводящие пути, желчный пузырь и желчные протоки печени. Нередко выходят мелкие камни и песок. При желчнокаменной болезни во время голода рекомендуется ежедневно в течение часа лежать на правом боку с грелкой. Этот дополнительный прием обеспечивает максимальную разгрузку желчного пузыря по принципу тюбажа. Если при этом пить собственную урину и ставить компрессы из упаренной на область печени, то эффект будет еще более выраженным. Лучше эту процедуру делать на ночь. Тогда даже крупные камешки раздробятся, растворятся и выйдут без всяких затруднений и осложнений.

Большинство авторов рекомендует делать клизмы обычным способом — кружка Эсмарха с 1,5—2 литрами теплой кипяченой воды. Можно добавить 2—3 кристаллика марганцовки, чтобы вода была окрашена в слабо-розовый цвет. Лимонную кислоту и яблочный уксус при голодании применять не рекомендуется. Но лучше всего, проще и намного эффективнее применять дважды в день микроклизмочки из упаренной урины посредством 100—150-граммовой резиновой спринцовки. Все заключается в качестве жидкости. Во-первых, это естественная жидкость организма; во-вторых, за счет высокой концентрации соли она обладает «отрывающими» и тянущими на себя эффектами; в-третьих, в ней в результате кипячения образовались биологически активные вещества, которые залечивают стенки толстого кишечника. В результате, микроклизмочки с упаренной уриной сильнейшим образом тянут разнообразные слизистые отложения на себя, отрывая полипы (обычные голодания их плохо берут), оздоравливают и залечивают тяжелейшие колиты, убирают геморрой и, в-четвертых, подпитывают организм энергией (свободными электронами) через рецепторы прямой кишки! Восстанавливается тонус кишечной стенки, микрофлора и сильно разгружаются почки. Я не знаю более безопасного и эффективного средства, чем клизмы с упаренной до $^{1}/_{4}$ урины.

Поль Брегг не рекомендует использовать клизмы, мотивируя это тем, что наш организм обладает собственной мощной очистительной системой. Но на первом этапе, когда организм слаб и грязен, клизмы ему помогут. Когда он войдет в силу, то небольшие сроки голодания, действительно, можно проводить без клизм, и опять-таки, все упирается в индивидуальную конституцию. Помните об этом. Лицам с конституцией «Ветра» они просто необходимы; желательны с «Желчной» и можно обойтись без них со «Слизистой». Я

вам рекомендую проделать их с упаренной уриной, а также со всеми другими вариантами и сделать свое личное заключение.

Рекомендуется полоскать рот прохладной водой, можно с различными отварами трав, содовым раствором. Все это меркнет по сравнению с полосканиями рта собственной уриной. Она обеззараживает и вытягивает гной из миндалин, корней зубов и даже носоглотки. Полоскать надо 5—10 раз в день, по 5—20 минут. Чаще промывайте и носоглотку, используя нети. Кислые мукополисахариды и белок в гайморовых пазухах до того утрамбовались, что будут отходить слоями, гнойными комками. У некоторых они выходят через глаза — глаза начинают гноиться на голоде. Чаще промывайте их собственной уриной и все быстро пройдет.

Во время голода не советуется носить синтетику. Она ухудшает энергонабор из окружающей среды, вызывает раздражение кожи.

Не контактировать с пищей, иначе эффект от голода снижается на 50 %! Некоторые люди во время голода любят смотреть, как готовят или потребляют пищу. При этом они думают, что у них воля укрепилась и нет никакой тяги к пище. Нет, на самом деле происходит включение определенных механизмов — жир пропотевает в желудок, что и подавляет чувство голода. Не обманывайте себя «возросшей» силой воли и не крадите 50 % эффекта от голода.

Если вы в дополнение к голоду будете массировать свое тело упаренной уриной, то получите потрясающие результаты. Если нет времени, то массируйте хотя бы руки, ноги, лицо и шею. Энергия будет буквально вливаться в вас и производить огромную созидающую работу в вашем теле, обновляя его.

Для тех людей, которые уже неоднократно голодали и имеют в этом опыт, встает вопрос о сокращении сроков голодания с одновременным повышением эффективности. В повседневной жизни мало кому удается выкроить три раза в году по 18—20 и более дней для полноценного голодания (это рекомендация для тех, кому особенно подходит голод). И вот здесь, используя общебиологический закон: усиление фазы разрушения приводит к усилению фазы восстановления, мы можем сильно сократить сроки голода и повысить его эффективность, если будем в период голодания выполнять большой объем умеренной физической работы: бег по 30—60 минут в день, заниматься с тяжестями на выносливость, обливаться холодной водой, выполнять асаны йогов, простая

работа в саду и т. д., все, что позволяет дать хорошую нагрузку. Большая физическая активность способствует выработке и накоплению огромного количества углекислоты, ацидоз развивается гораздо быстрее и в сочетании с голодом это позволяет производить огромную физиологическую работу в короткие сроки. Один день такого активного голода приравнивается к 2—4 обычного. Автор убедился в этом на собственном опыте и советует проделывать такие вещи только подготовленным и опытным в голоданиях людям. Весьма хорошо помогает голоданию плавание в море — источнике энергии — и горный климат.

ВЫХОД ИЗ ГОЛОДА. В идеале, выход из голода должен производиться только после появления «волчьего» аппетита, очищения языка или по выходу чистой воды после клизм. Но как показывает практика, так голодать могут только единицы, для большинства это неприемлемо. К главным причинам можно отнести сильное зашлаковывание организма, которое при быстром и мощном выходе может погубить человека, и сроки. Мало кто сейчас может позволить себе 40 и даже 50 дней проводить на голоде. Поэтому фракционное голодание по Войтовичу и другие типа Брегговских наилучший вариант.

Итак, вы выходите из голода. Ротовая полость и язык покрыты токсичным налетом и его надо очистить. Некоторые советуют натереть хлеб чесноком, желательно черствый, и хорошенько пожевать его, а затем сплюнуть. Так проделать несколько раз. Чеснок можно заменить яблоком. Обильно выделяемая слюна быстро очистит ротовую полость от токсичного налета, а фитонцидные свойства чеснока или яблока нейтрализуют яды.

Питание после голода должно преследовать две важные цели: запустить пищеварительную функцию и восполнить потери веса (но не путайте с жиром), вызванные голодом.

Пищеварительная функция организма как постепенно исчезает при переходе на внутреннее питание, так же постепенно и возобновляется. Постепенно утрачивается внутреннее питание и восстанавливается способность пищеварительной системы. Поэтому в первые дни восстановительного питания ни в коем случае нельзя перегружать себя пищей, она просто не в состоянии будет усвоиться и будет в лучшем случае выходить в пережеванном виде. Чтобы облегчить пищеварение, должна потребляться легкоусваемая пища, богатая структурированной водой, ферментами, витаминами, минеральными солями, которая за счет своих «живых»

свойств сама себя переваривает (индуцированный аутолиз). Многочисленные примеры положительного выхода из голода свидетельствуют, что такой пищей являются свежеприготовленные овощные соки, в особенности морковный. Неплохо действует и разведенный структурированной водой мед. Фруктовые и ягодные соки уступают в этом первым двум из-за бедности минеральных солей и обилия сахаров, которые для своего усвоения будут активно тянуть минералы из организма. Если вы проводили уриновое голодание, то не прекращайте употреблять урину, а лишь сократите порции. Поваренную соль не рекомендуется употреблять в течение первой недели восстановления. Так, Войтович ее категорически запрещает во избежание нарушения водного и минерального баланса. В зависимости от сроков голода питание соками длится от 1 до 2—4 дней. При этом в первый день можно выпивать сок, смешанный со структурированной водой. Например, 1 литр сока и 0,5 литра воды или чистый сок по 100—150 граммов за раз. Затем осторожно начинают со 2—4-го дня кушать салаты из свежих овощей и немного фруктов. Войтович советует с растительной пищей употреблять большое количество чеснока * (10—15 граммов), независимо от индивидуальной переносимости его до голода. Этим подавляются все гнилостные и токсические процессы, выходящие при голоде в момент его прерывания. Но как нам уже известно, после лука и чеснока по фитонцидным свойствам на третьем месте стоит морковь, которая не только прекрасно справится с этими процессами, но и вымоет весь организм от шлаков и поддержит обеззараживающую функцию печени, а также дополнительно укрепит «первую линию обороны» — слизистые оболочки внутренних органов, в том числе и выделительных.

Далее, очень желательно снабдить организм продуктами с повышенным содержанием биологически активных веществ и витаминов, но желательно без крахмала и концентрированного белка. И вот здесь весьма эффективно применять проросшую пшеницу. Употребляя ее в небольшом количестве со 2—3-го дня, вы будете вводить в организм не крахмал, а солодовый сахар со всеми минералами, витаминами, ферментами и прочими нужными вещами, которые необычайно сильно укрепляют организм. Лицам с исходным низким

---

* За счет инских свойств чеснок резко активизирует организм, повышает функцию Доши «Желчи».

весом (конституция «Ветер») в этот период дополнительно к сокам и овощам можно добавить напитки, приготовленные из пивных дрожжей: 0,5 стакана пивных дрожжей, 0,5 стакана воды, 2 столовые ложки сахара. Все это смешать и поставить в теплое место на 30—40 минут. Как только появится пенка, можно выпивать сразу весь стакан. Так можно делать два раза в день. Помните такую вещь: проросшая пшеница лучше подходит в зимнее, холодное время (она разогревающе действует на организм), а дрожжевой напиток подходит в жаркое время года (он охлаждает). И наконец, через 3—5 дней можно кушать сваренные на воде каши, можно в них добавлять немного топленого масла, которое усиливает «пищеварительный огонь». Больше в каши, кроме морской капусты, ничего не кладите.

В результате такого потребления пищи вы без всякого ущерба для организма запустите пищеварительную систему, вырастите правильную микрофлору и выработаете естественные вкусовые привычки. Голодание способствует быстрому и качественному изменению набора пищеварительных ферментов при переходе на новый вид пищи.

Ввиду того, что вес тела надо восстанавливать и он наиболее бурно будет восстанавливаться сам в первые послеголодные дни, то свежая растительная пища (в зимнее время тушеная) поставит вам наилучший «строительный материал», из которого образуются новые, полные жизни клетки. Если вы будете потреблять вареное и смешанное питание, то вместо «старой тухлятины» нарастите «новую тухлятину». Используя метод голодания, при котором теряется до 4—10 кг лишней и старой, балластной ткани, вы на восстановительном питании набираете новый активный вес и таким образом быстро обновляете свое тело.

Примерно через неделю, полторы вы переходите на правильное питание: жидкости до еды, салаты (в зимнее время слегка тушеные овощи), каши, орехи, стручковые, немного белковой пищи (яйца, мясо, творог и так далее).

Теперь разберем еще один важный вопрос. Чтобы эффект голодания продолжался полноценно на восстановительном питании, не употребляйте молочных продуктов (они в силу сложности усвоения и повышенной аллергизации организма блокируют эффект после действия голода), яйца, куриное мясо и вообще мясо. Улучшенный биосинтез клеток будет нормально функционировать и производить из растительной пищи все необходимое. Помните, во время голода организм вырабатывает такие вещества, которые не может произ-

водить при питании. Все аминокислоты полноценно синтезируются на голоде и никакого недостатка нет. Причем синтезируется ровно столько, сколько нужно организму. Вводя белковые продукты животного происхождения, мы срываем этот механизм и попадаем в кабалу зависимости и «незаменимости». Если придерживаться правильного питания (без белков животного происхождения и дрожжевых продуктов — хлеба и т. д.) и периодически голодать, мы будем поддерживать биосинтез на высочайшем уровне, жить долго и не болеть.

Ввиду того, что голод увеличивает в теле легкость и сухость, то есть приводит к перестимуляции жизненного принципа «Ветра», избыток которого скапливается в толстом кишечнике и может приводить в первые дни выхода из голода к запорам, овечьему калу, автор рекомендует делать молочно-масляные клизмочки (20 граммов сливочного масла, лучше топленое, растопить в 100—200 граммах молока и ввести посредством обычной груши раз в день) или упаренной урины в том же количестве в первые 3—4 дня. Особенно это касается больных геморроем (который от этого может снова воспалиться), а также лиц, имеющих конституцию «Ветра» и «Желчи». Так вы устраните разнообразные обострения, способные возникнуть на выходе из голода.

Вот так осуществляется весь процесс голодания.

## § 6. Система постов и спасов

**Ошибается тот, кто считает, что пост лишь в воздержании от пищи. Истинный пост есть удаление от зла, обуздание языка, отложение гиева, укрощение похотей, прекращение клеветы, лжи и клятвопреступления...**

**св. Иоаин Златоуст**

**...загрязиения проникают глубоко в наше тело и зачастую являются причииой физического и душевиого нездоровья.**

**Дипак Чопра**

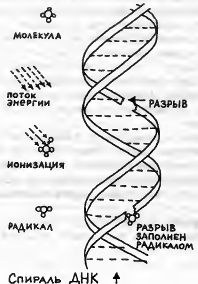
С терминологией слова «пост» мы уже разобрались. Оно означает «запрет на употребление любой пищи», а не отказ только от пищи животного происхождения. Старообрядцы проклинали Петра I за послабление религии и, в частности, за трансформацию поста. Умнейшие люди, проживавшие в

далекие-предалекие времена на территории Европейской России, создавая систему постов, преследовали несколько жизненно важных целей, и многое им удалось. Теперь нам с вами предстоит разобрать, а вернее по-новому возродить эту Великую Науку о Постах, которая извратилась до неузнаваемости. Здесь три вопроса:

1. Почему посты проводятся именно в такое время?
2. Профилактическо-оздоровительный эффект поста.
3. Улучшение генофонда человека.

Также будут рассмотрены спасы и их роль в жизни человека.

1. ПОЧЕМУ ПОСТЫ ПРОВОДЯТСЯ В ОТВЕДЕННЫЕ ДЛЯ НИХ ДНИ? Чтобы полноценно ответить на этот вопрос, начнем, казалось бы, с совершенно другой темы — каким образом радиация повреждает наш организм? Радиация представляет собой мощный поток энергии, который, внедряясь в органы, из-за своей мощности не может быть усвоен клетками и вызывает в них явление ионизации. Ионизация представляет собой отрыв атомов или молекул под действием ударов частиц. В результате в клетках образуется масса




Спираль ДНК.

радикалов *, которые начинают повреждать ее наследственный аппарат. Происходит разрыв двойной спирали ДНК и РНК. Как только это случается, а это происходит в основном в быстро делящихся клетках желудочно-кишечного тракта, клетки перестают делиться и начинают уничтожаться как чужеродные собственной иммунной системой. В тканях развивается деструктивный процесс. В такие «микродырочки», возникшие от вышеуказанного процесса, легко внедряются инфекции (которой вполне достаточно в желудочно-кишечном тракте), и начинается сепсис, который и приводит к гибели организма.

Ученые провели ряд интересных опытов на крысах. Одну партию крыс облучали или кормили пищей, содержащей радионуклеотиды и пускали на голод. Для сравнения подвергли голоду группу абсолютно здоровых животных. Физиологический срок голода у крыс равен 12 дням. Контрольная группа здоровых животных после этого срока полностью вымерла, а облученные прожили 24 дня и стали выглядеть даже лучше, чем раньше и не думали умирать. Исследователи были вынуждены умертвить их, а их ткани были подвергнуты тщательному анализу, в результате которого выяснилось, что они выглядят прекрасно, как молодые, здоровые животные и не содержат никаких радиоактивных повреждений! Почему это происходит? Оказывается, на голоде, во время усиленного биосинтеза нужна энергия (по Иисусу Христу — «Ангел Света») и ранее неусваиваемая радиация теперь полностью расходуется на это. Зло превращается в благо! Попутно был раскрыт и ряд других механизмов, защищающих организм от радиации во время голода. Вот они:

1. Повышением выработки алкоголя организм восстанавливает мембраны клеток. Восстановление мембран клеток есть не что иное, как усиление клеточных барьеров. В результате последующие радиоактивные облучения будут оказывать на клетки менее выраженный повреждающий эффект.

2. Повышенное содержание углекислого газа в клетках уменьшает ионизацию, вызванную радиоактивным облучением.

---

* Радикал — биологически чрезвычайно активный осколок молекулы, который, соединяясь с молекулами ДНК, блокирует их биологические свойства.

3. Наиболее ранимые радиацией быстроделящиеся клетки желудочно-кишечного тракта на голоде резко замедляют свое деление. Ведь они вынуждены быстро делиться из-за того, что в процессе пищеварения подвергаются воздействию своих же пищеварительных ферментов, повреждаются и слущиваются. Организм за счет быстроты деления этих клеток восстанавливает стенки желудка и кишечника. На голоде этого нет. Клетки желудочно-кишечного тракта отдыхают, а энергия, ранее тратившаяся на ускоренное деление, теперь идет на восстановление внутренних структур, «ремонт» порванных спиралей ДНК и РНК. Этому же способствует усиленный биосинтез внутри клетки из-за фиксации в ней $CO_2$, чего нет на пищевом режиме. Благодаря этому они не погибают, не отторгаются собственным организмом и при переходе на режим питания как ни в чем не бывало делятся и полноценно выполняют свои прежние функции. Но в режиме питания эти два процесса деления и восстановления внутренних структур клетки полноценно осуществляться не могут, а радиация еще сильнее усугубляет это.

4. Как показали практические исследования, радиация и радионуклеотиды выводятся из организма человека всего за 12—14 дней голода. При этом человек гораздо меньше теряет в весе, чем на обычном голодании.

В результате вышеуказанных процессов, происходящих на голоде, полностью решаются проблемы радиоактивного облучения. И действительно, после Чернобыля академик А. И. Воробьев решился на применение голодания людям, пораженным острой лучевой болезнью (когда образуются изъязвления в желудочно-кишечном тракте). Пересадка костного мозга и применение мощной антибиотико-терапии в таких случаях почти бесперспективны, а на голоде пораженные люди восстанавливали свое здоровье. Впервые в мировой практике метод голодания помог в том случае, где бессильны оказались другие, самые современные (американский, японский) варианты лечения! И не мудрено, ибо эти «варианты лечения» — плод искусственных умозаключений, а голод — естественный природный процесс, ничего общего с ними не имеющий.

После такого вступления перейдем к основному вопросу — почему посты проводятся в строго определенное время года?

Если совместить даты проведения постов и знаки Зодиака, то мы увидим, что три из четырех постов приходятся

на «огненные знаки». Рождественский пост (40 дней) приходится на знак «Стрельца»; Великий пост (48 дней) на знак «Овна»; Успенский пост (14 дней) на знак «Льва», а Петров пост (продолжительность его непостоянна и колеблется от 8 до 42 дней *) приходится на самый жаркий период года — летнее солнцестояние. В указанные периоды на Землю из Космоса падает повышенное количество энергии, которая, действуя наподобие радиоактивной, может вносить разлад в работу организма. Вспомните работу Чижевского А. Л. «Земное эхо солнечных бурь» и многое сразу станет ясно. Если в это время поститься, то космическая и повышенное количество солнечной энергии пойдет на созидание — усиливая биосинтез. Если по-прежнему продолжать кушать, то энергия, не усваиваясь, вызовет разрушение в клетках, и свободные радикалы будут угнетающе действовать на клетки, подрывая жизненный потенциал всего организма. Зато бактерии и вирусы в этот период от обилия энергии переходят в активное состояние и успешно атакуют ослабленный организм. Именно в это время по всему миру наблюдаются эпидемии гриппа (весна и начало зимы) и холеры (лето). В годы активного солнца эти процессы приобретают настолько выраженный характер, что в средние века от этого вымирало большинство населения Европы! Можно голодать и в другое время года, но сочетание повышенной природной энергетики и голода дает наилучший эффект, активируя «огненный принцип», который на голоде гасится (вспомните аюрведические рекомендации). Древние мудрецы абсолютно все учли и дали наилучшие рекомендации, нам остается лишь следовать им.

2. ПРОФИЛАКТИЧЕСКО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ПОСТА. В плане профилактики и укрепления здоровья пост занимает центральное место, далеко опережая другие естественные методы оздоровления. Посты в первую очередь направлены на удаление из организма кислых мукополисахаридов и лишнего белка, которые являются основой патологической слизи в организме и ведут к коллэмии. Из предыдущего нам известно, что коллэмия (клеевязкость) является основой для развития практически всех заболеваний. Помимо этого, пост решает другую важную задачу —

* Это колебание вызвано подстраиванием под природные ритмы. В годы активного солнца, когда энергии очень много, продолжительность его увеличивается. В холодные годы наоборот — сроки этого голода сокращаются. Здесь нет никакой отсебятины — все по законам Природы.

усиления биосинтеза и обретения организмом «чувствительности» к пищевым веществам.

Сначала разберем противоколлэмический эффект постов. Каждый сезон года за счет изменения климатических условий оказывает специфическое воздействие на организм человека, в котором происходят уже свои процессы, оказывающие влияние на состояние слизи в организме: она может разжижаться, уплотняться, насыщать кровяное русло, либо уходить обратно в ткани. Все это различные варианты коллэмии. Для большей ясности мы будем сравнивать Российскую систему постов с Тибетскими рекомендациями от коллэмии. Для этого совместим Российские сезоны года с Тибетскими и внимательно все проанализируем (см. рис.).

1. ВЕЛИКИЙ ПОСТ. В течение зимнего периода времени в пищу в основном потребляется крахмалистая и

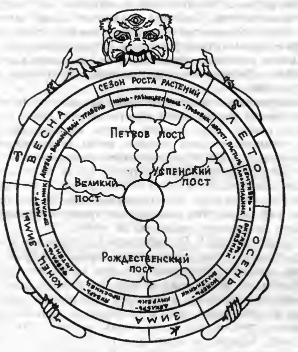



Рис. Посты и повышенное поступление энергии из Космоса и от Солнца. Объяснения см. в тексте.

белковая пища, а также много жиров. Все это способствует накоплению в организме слизи, которая за счет холодного сезона года из кровяного русла отодвигается в ткани и накапливается — уплотняется. В марте-апреле наступает сезон «Слизи». Солнышко своей теплотой растопляет уплотненную воду (снег, лед) и она приходит в движение. У нас даже месяцы так и назывались: март — протальник, апрель — водолей. Тот же самый процесс наблюдается и в нашем организме — отложенная и слегка уплотненная в тканях слизь приходит в движение. Усиленное поступление ее в кровяное русло и удаление через верхние дыхательные пути и легкие перегружает эти органы, а сырая, прохладная погода, наоборот, способствует задержке слизи в организме. Накладываясь друг на друга, природный и внутренний процессы способствуют перевозбуждению жизненного принципа «Слизи». Если этому процессу не помогать, то на обычном пищевом режиме это приводит к массовым болезням простудного характера. Тибетцы в качестве профилактики в сезон «Конец Зимы» советуют пить кипяток, отвар имбиря (имбирь — сильно «разогревающее и высушивающее» средство), вести «жесткий» образ жизни — т. е. принуждать себя к усилиям, физическим упражнениям, обтираться, чтобы удалить слизь.

Наши предки в отличие от тибетцев поступали гораздо решительнее и умнее. Зачем что-то вводить извне с целью изгнания слизи? Надо решать вопрос кардинально — поставить организм в такие условия, когда он вынужден сам активизировать себя и за счет этого «поедать» всю слизь. Лучше всего активизирует организм голод. В результате, организм сам очищается естественным путем, с величайшим внутренним контролем. Искусственные процедуры, предложенные тибетцами, так полноценно провести очищение, а тем более активацию организма не могут.

2. ПЕТРОВ ПОСТ. По тибетским наблюдениям в период летнего солнцестояния, когда солнце наиболее жаркое, силы человека слабеют. Вспомните — в это время вы наиболее расслаблены, от жары даже кушать не хочется. Для уравновешивания организма и создания внутреннего комфорта тибетцы рекомендуют пить и обмываться прохладной водой, носить тонкие одежды из хлопка и льна (они охлаждают тело), больше находиться в прохладных местах или в тени деревьев под ветерком. В комнатах советуется производить ароматизацию, которая способствует охлаждающему эффекту.

Проведение голода в это время показано по следующим причинам:

1. Голод создает в организме состояние холода, который в это время будет уравновешивать атмосферную жару (летнее солнцестояние).

2. Голод создает в организме сухость, которая будет уравновешивать атмосферную влагу (духоту), вызванную интенсивным испарением воды из водоемов и поверхности земли.

3. Голод создает в организме легкость, которая уравновешивает природную «тяжесть», вызванную обилием атмосферной воды (духотой).

4. Глубокое расслабление, вызванное жарой, способствует лучшему очищению — глубинному очищению всего организма.

3. СПАСЫ: МЕДОВЫЙ, ЯБЛОЧНЫЙ, ОРЕХОВЫЙ. Тибетцами было подмечено, что после пика жары, когда начинается интенсивное таяние снегов в горах, испарение воды с поверхности земли и т. д., происходит сильный забор тепла с поверхности земли, что приводит к изменению погоды в прохладную сторону. Облака (от испарившейся воды) закрывают доступ солнечным лучам, что приводит к еще большему охлаждению земной поверхности. Резкий перепад температуры от жары к прохладе неблагоприятно отражается на жизнедеятельности человеческого организма. Поэтому в «Чжуд-ши» в разделе «Сезонный образ жизни» сказано следующее:

> Летом тучи в небе набухшие водой,
> от ветра и холода испарения земли и мутные воды
> угнетают огонь, поэтому прибегай к тому, что
> порождает тепло.
> Ешь пищу трех первых вкусов, горячее, жирное и прочее.
> Пей чай из засушливых мест, живи на верхнем
> (этаже) дома в тепле.

В России июль месяц носит народное название «грозовик». У нас, как и в Тибете, наблюдается аналогичная ситуация с погодой. Поэтому и наши древние мудрецы с целью «поднятия телесного огня» используют продукты, обладающие разогревающими вкусами и свойствами. Мед порождает в теле тепло и изгоняет слизь, т. е. защищает организм от сырости этого времени года. Яблоки бывают кислыми и сладкими. Кислый вкус порождает тепло, возбуждает аппетит, способствует перевариванию пищи. Сладкий вкус — укрепляет, увеличивает силы тела, удлиняет жизнь. Орехи обладают «горячими свойствами», сладким

вкусом и жирные — т. е. это природный продукт, который позволяет целенаправленно противостоять холодной погоде. С помощью этих продуктов наши далекие предки СПАСАЛИСЬ от неблагоприятного воздействия природы в этот сезон года. Поэтому они и были названы СПАСАМИ (медовым, яблочным), которые увеличивают тепло в теле и угнетают слизь; яблочный, помимо порождения тепла, способствовал увеличению аппетита и переваривающих способностей организма, ранее угнетенных «грозовиком»; и наконец, ореховый, который способствовал тому, что ранее очищенный от слизи организм с увеличенной переваривающей способностью мог полноценно усваивать орехи и за счет этого еще сильнее укрепляться. Теперь ясен и порядок спасов — они служат своеобразной системой мягкого, постепенного запуска организма человека после наиболее жаркого периода времени, который увеличивает деструктивные процессы в организме (например, свободные радикалы больше всего образуются от жары). Спасы указывают и на то, что в другое время, особенно в период жары, эти продукты для человека не подходят, ибо еще больше увеличивают внутренний жар в теле, который, накладываясь на внешний, приведет к болезням пищеварения (сильно возбуждается жизненный принцип «Желчь»). Вот почему мед, яблоки, орехи было разрешено употреблять только в положенное им время, с разогревающими целями, т. е. конец лета, осень, зима, начало весны. К тому же, такое питание способствовало питанию организма и не подавляло его биосинтеза. Кислые мукополисахариды и лишний белок сгорал, что значительно усиливало профилактический эффект голода от такого питания.

4. УСПЕНСКИЙ ПОСТ. В конце лета погода, как правило, становится сухой и жаркой. А это те благоприятные условия, которые способствуют возбуждению жизненного принципа «Желчи». Вновь обратимся к «Чжуд-ши»:

> В летнюю прохладу лучи солнца могут вдруг
> тело побеспокоить
> и привести к накоплению желчи, которая осенью
> придет в движение.
> Чтобы ее усмирить, ешь сладкое, горькое и терпкое,
> носи одежду, пропитанную запахом камфоры,
> сандала, ветиверии,
> а в доме разбрызгивай воду (с благовониями).

Назначение голода в это время позволяет организму сбросить желчные шлаки, которые образовались от упот-

ребления разогревающих продуктов (меда, яблок и орехов) и жаркого, сухого климата и тем самым предотвратить возможное образование желчных расстройств осенью, когда функция печени наиболее слабая и угнетается неблагоприятными климатическими условиями *.

За Успенским постом следует однодневный Иван Постный, который дополняет предыдущий.

5. РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ. С похолоданием внешней температуры в организме человека происходит оттеснение кислых мукополисахаридов и белка из кровяного русла в ткани и их уплотнение, что предрасполагает к болезням «Ветра» (закупоркам, ригидности и т. д.). Если этому не противодействовать, то в зимний период времени от охлаждения происходит уплотнение вышеуказанных веществ, приводящее к прострелам, малоподвижности, нарушению кровяной циркуляции, тромбозам и многому другому. Голод позволяет очистить организм и предотвратить этим огромный перечень заболеваний. Проводить такой пост надо в тепле, почаще использовать разогревающие водные процедуры (горячие ванны, влажную парную и т. д.).

Таким образом, система постов не дает накапливаться в организме человека клеевязким веществам, позволяет их вовремя выводить вон. Если этого не делать, то эти вещества под воздействием сезонов года из кровяного русла откладываются в ткани, где уплотняются, затвердевают, нарушают циркуляцию, питание и вызывают уже сложные заболевания. Так, «слизистые» заболевания, накладываясь на «желчные», а те в свою очередь на болезни «ветра», приводят к появлению сложных, запущенных форм полиартрита, пороков сердца, параличам, с которыми очень трудно справиться, но легко можно было бы предотвратить, профилактически голодая и правильно питаясь.

Профилактико-оздоровительный эффект системы постов необычайно мощный и позволяет восстанавливать и продлевать работу органам и системам. Прекрасно восстанавливаются эндокринная и нервная системы, сократительная способность сердечной мышцы (это нельзя сделать никакими лекарствами), восстанавливается сосудистое русло и его циркуляция, восстанавливается система интерферонов, которая обеспечивает противовирусный эффект, поддерживается вы-

---

* Согласно теории «У-син» (пяти первоэлементов).

сокая чувствительность клеток организма к пищевым веществам за счет усиленного биосинтеза, а также многое и многое другое, что способствует продлению творческой жизни человека.

3. УЛУЧШЕНИЕ ГЕНОФОНДА. Очищение человеческого организма, уничтожение хронических заболеваний, постоянное поддерживание биосинтеза клеток на высоком уровне позволяет «ремонтировать» наследственный аппарат, уничтожать слабые и дефективные гены. Посты позволяют излечиться от бесплодия и импотенции, в основе которых лежит либо сильная зашлакованность организма, либо заторможенность биосинтеза. В результате от здоровых людей рождаются здоровые дети, у которых прекрасно работает интеллектуальный аппарат.

Ввиду того, что в период постов рекомендуется половое воздержание, то система постов регулирует рождаемость, позволяя избежать зачатия в неблагоприятные периоды времени. Анализ дат рождения различных ассоциальных групп людей показал, что на период зачатия в посты приходится: 72% самоубийц, 62% — уголовников, 72% — экстрасенсов (среди которых 84 проц. людей, обладающих неустойчивой психикой). Сильнейшая энергетика, струящаяся в это время из Космоса, оказывает неблагоприятное воздействие на формирующийся плод (см. § «Жизнь от зачатия до рождения»). Согласно астрологическим данным, знак Овна отвечает за формирование головы и управляет мозгом. Повреждения, возникающие в это время, могут передаваться человеку в виде отрицательных психических качеств: самоуверенности, легкой возбудимости, резкости. Знак Льва отвечает за формирование позвоночника и управляет сердцем. Повреждающее воздействие на психическом плане может проявиться в виде гордости и властности. Знак Стрельца формирует бедра и поясницу, управляет артериальной и нервной системами. Повреждающее влияние на психическом уровне может сказаться в мании величия, склонности к авантюризму. Чтобы избежать появления подобных людей, наряду с постом, проводилось и половое воздержание.

Зато после постов, когда организм обновлялся, зачатие способствовало появлению на свет физически крепких и интеллектуально одаренных людей. Посудите сами, очень много долгожителей рождалось в зимний период в знаках Водолея и Рыб, которые были зачаты в период, следующий за Великим постом. А согласно данным Г. Я. Васильевой и

В. П. Казначеева из 1800 выдающихся физиков, астрономов и математиков, максимальное количество дат рождения приходится тоже на знаки Водолея и Рыб! *

Итак, система постов и спасов позволяет человеку правильно вписываться в энергетику Космоса, продлить полноценную жизнь и сформировать одаренный умом народ. Знайте простой факт: большинство фундаментальных открытий в мировой науке было сделано россиянами, но плодами этих открытий пользуется теперь весь мир.

Подводя итог Науке о Голоде, можно утверждать уверенно, что это действительно Божественное Учение, способное человека сделать равным Богу. Остается только с умом применять его и наслаждаться бесценными дарами — могучим здоровьем и великой мудростью.

## § 7. Заключение

В заключение этой главы мне бы хотелось привести чей-то опыт голодания. Но так как голод — одна из интимнейших вещей, содержащая множество нюансов, которые могут быть пропущены, я решил изложить свой опыт голодания. Начал я голодать по Брегту, так, как он рекомендовал. Сначала сделал несколько голоданий на 1 сутки, затем на трое. Вошел в систему и так продолжал голодать. Попутно прочитал множество литературы о голоде и теоретически был подготовлен. Далее я отважился на 7-суточное голодание, как советовал Поль Брегг. Провел его без клизм, похудел, полегчал, но последующий эффект в оздоровлении ощутил слабый. Кишечник во время голода самостоятельно сработал на 4 сутки, выбросив черноту и застоявшееся содержимое. Это голодание было проведено в апреле месяце. Затем, продолжая придерживаться системы голодания — одни сутки в неделю, в августе я предпринял 10-дневное. Это я уже провел с клизмами, воды пил мало, ибо пить после клизм не хотелось. На десятый день утром я вдруг почувствовал необыкновенную легкость, эйфорию, которую я раньше за всю жизнь ни разу не испытывал. К сожалению, это состояние продолжалось всего 20—30 минут, но я его запомнил. Как правило, после голода геморрой у меня

* Статья «О воздействии космических факторов на биосферу и проблема экологического календаря». Сборник научных трудов ВАГО и ГАО АН СССР, выпуск II

исчезал, но это продолжалось до первых выходов кала. Почему-то кал был сухим в первые дни выхода, раздражал анус, все лопалось, воспалялось и далее была та же картина, что и до голода. Кушал я на выходе, как и советовалось — фрукты, овощи, каши. Решив, что эти сроки маловаты, зимой я предпринял 18-суточное голодание, прочитав перед этим работу Г. Шелтона «Голодание может спасти вам жизнь». Проведен этот голод был в январе (некоторые авторы утверждали, что голод зимой — это хорошо), при этом я обливался водой из колодца каждый день, а зима была очень холодной. Кожа моя стала сильно шелушиться, а после каждого обливания она буквально «горела» на мне. Клизм я также особо не делал. Общее состояние было хорошее, сильно расслаблен. Примерно на 16 день мне стало плохо, голова закружилась. Я сделал клизму и из меня вышло окаменевшее каловое содержимое, которое и давало интоксикацию. После этого самочувствие восстановилось и, хотя язык не очистился, захотелось кушать. Так, после окончания 18 суток, я приступил к выходу из голода, согласно рекомендациям Шелтона и других авторов, которые утверждали, что лучше всего выходить на апельсинах. Я их заранее приобрел (тогда это был не дефицит) и начал выход. Сначала жевал их, проглатывая сок и выплевывая мякоть, а затем на 2-й день ел их полностью. Далее перешел на салаты, короче, все делал как написано в этих руководствах. Вес сбросил сильно. При росте около 190, я весил 78 кг. Когда я первый раз сходил в туалет после голода, то был удивлен — мой кал пах фруктами. Далее повторилось все вновь — сухой кал раздражающе действовал на прямую кишку, и обратно пропавший было геморрой появился. Вес, конечно, восстановился до 82—87 кг, но буквально через две недели я заметил, что рассосалась эмаль на зубах. Это меня огорчило и насторожило, больше длительных сроков голоданий я не предпринимал, решив, что здесь что-то не так. В том же году, но весной я впервые почистил печень и увидел, сколько камушков и прочего из нее выходит — голод, увы, не смог полноценно очистить печень и дать тот эффект, что дали мне последующие чистки печени. Далее я продолжал голодать раз в неделю по 24 часа (иногда больше) и в основном регулярно выдерживал эту программу в течение 2—3-х лет. Изредка проводил трехдневные голодания и на своем опыте убедился, что голод не такая безобидная вещь, а чистка печени гораздо эффективнее. Так продолжалось до конца 1991 года. Я уже вовсю применял

уринотерапию, голодал по трое суток на ней и чувствовал себя прекрасно.

И вот в конце, это был декабрь 1991 года, я предпринимаю, по какому-то внутреннему импульсу, 7-дневное голодание на урине, с клизмами с упаренной уриной (микроклизмочки по 100—150 гр.), обливаюсь холодной водой, вовсю занимаюсь физически. И хотя было тяжело, но результаты и то, что выходило из меня, были поразительны. Этот голод дал мне огромный толчок, побудил к переосмысливанию опыта голодания. До меня дошло, что надо проводить голод с высокой физической нагрузкой, предварительно очистившись, и широко использовать уринотерапию. Микроклизмочки два раза в день по 100—150 гр. и бег с его инерционными усилиями делают великие чудеса, быстрее вводя организм на внутреннее питание и великолепно очищая. После каждой такой микроклизмочки из меня выходило по 100—200 граммов стекловидной слизи. Упаренная урина вытягивала ее из органов брюшной полости, очищая, помимо прочего, половой аппарат. Я понял, что все проблемы с половыми железами происходят от накопления слизи, различные грыжи в паховой области — тоже результат ослизнения этой области с нарушением питания из-за этого.

Дневной кругооборот урины прекрасно очищает печень, в результате чего желудочно-кишечный тракт срабатывает сам после бега и выходит старая мазутообразная желчь. Клетки печени, ускоренно обновляясь, вытряхивают из себя все ненужное содержимое, организм прекрасно промывается кровью, насыщается углекислым газом, получая от движения и дыхания дополнительную энергию — интенсивно обновляется. Продолжение приема микроклизмочек устраняет после голода сухой кал, который возникает от переизбытка жизненного принципа «Ветер», и не получается никаких осложнений во время выхода.

Отдельно надо рассказать о благотворном влиянии такого голода на весь желудочно-кишечный тракт. Сам по себе голод является великим восстановителем клеток пищеварительного тракта, но питье урины значительно ускоряет этот процесс. Вспомните, маленький человек в утробе матери плавает в собственной моче и заглатывает ее внутрь. Первородная моча подготавливает желудочно-кишечный тракт к молочному питанию. Упаренная урина, применяемая в виде микроклизмочек, залечивает упорнейшие колиты, отрывает полипы и прочую накипь и патологию. Я видел

собственными глазами выходящие из меня полипы, слизь и прочую черноту. Помните, если не убрать эту мерзость из толстого кишечника, а просто перейти на правильное питание, то полипы перестроятся на новое питание, причем внутри образуется слизная среда, которая способствует сохранению патологии, она как бы уйдет вглубь, но по-прежнему будет подтачивать силы организма. Голод и урина создают такие условия, что организм либо сам съест эту слизь и полипы, либо выведет вон.

Ввиду того, что я много лет посвятил занятиям со штангой и специально приучил собственный организм к поглощению большого количества пищи, мне было весьма «неуютно» обрывать пищевую связь и переходить на голод. Узнав, что надо прежде избавиться от остатков пищи, я стал применять шанк-пракшалану и получалось хорошо, либо в первый день голода делал несколько больших клизм с уриной — тоже снимало чувство голода, и этот вопрос прошел сам собой.

Следующей проблемой для меня явился выбор времени для голода. Тщательно проанализировав христианские посты, аюрведические рекомендации и многое другое, в частности свой опыт, который говорил, что были очень удачные голодовки и менее удачные, я пришел к выводу, а затем успешно подтвердил это практикой, что надо голодать в дни, когда из Космоса поступает максимальное количество энергии, то есть во время прохождения стихии «Огня». Оказывается, что в этот период голод очень легко переносится. Вообще, это естественные периоды, в которые организм не нуждается в пище, ему хватает энергии извне. Такая переориентация позволила мне избежать всех неблагоприятных последствий, которые приносит голод, получать максимум пользы, качественно перестроить свое тело и жизненный уклад.

Много раздумий пришлось потратить и на проблему выхода из голода, какие продукты лучше всего использовать у нас. Большинство рекомендаций зарубежного опыта советуют фрукты и прочие продукты, которых у нас уже нет, да и к тому же они нам не подходят. Например, ошибки в моем 18-дневном голоде были следующие: неправильный выбор времени голода — зима, проведение холодных процедур, усиливающих холодящие и высушивающие факторы голода и питание на выходе апельсинами — продуктами, которые обладают охлаждающими свойствами, все это настолько усилило в моем организме факторы распада, что

«послазила» эмаль с зубов. В холодное время года ни в коем случае нельзя делать выход из голода продуктами, которые охлаждают организм. Итак, я начал после недельного голода теперь выходить на продуктах, которые, наоборот, разогревают организм: мед с теплой водой, количество — индивидуальное для каждого, а затем использую проросшую пшеницу, в которой много жизненной энергии и витаминов группы «В». Далее кушаю салаты (в теплое время года) или тушеные овощи (в холодное), затем сваренные на воде каши, подсаливая их морской капустой. Овощи и каши использую желтого и оранжевого цвета (морковь, пшено), в них больше, чем в других, солнечной энергии. Таким образом отпал и вопрос о восстановительном питании. Это питание оказалось не только простым, но и самым лучшим из всего, что я опробовал.

Теперь я восторгаюсь силой голода, легко и сознательно иду на него, контролирую весь процесс и получаю то, ЧТО Я ХОЧУ ПОЛУЧИТЬ ОТ ГОЛОДА. Вы тоже можете воспользоваться информацией о голоде, которой нет нигде, и получать хорошие результаты, а не говорить, что «голод для меня не подходит». Помните истину, ВЫ ДОЛЖНЫ ПОДОЙТИ К НЕМУ, А НЕ ОН К ВАМ.

## Глава III

## ДЫХАНИЕ

**Вдыхая воздух, ты вдыхаешь Вечность, а выдыхая, в Ней ты растворен. То милосердие— дыхание от Бога, запомни сей незыблемый Закон.**

**Медитативные стихи**

### Введение

Данная глава убирает различные противоречия в толковании такого сложного и важного процесса как дыхание и наиболее полно с современной точки зрения освещает истинную суть его. Превратности толкования науки о дыхании не учитывают два взаимных процесса, протекающих одновременно — газообмена и энергообмена организма с окружающей средой, которые осуществляются через носовую полость и легкие, но имеют совершенно различные физиологические механизмы. Поэтому дыхание необходимо рас-

сматривать с вышеуказанных двух позиций, что и будет сделано.

Таким образом, дыхание представляет собой сложный и непрерывный биологический процесс, в результате которого организм из внешней среды потребляет свободные электроны и кислород, а обратно выделяет углекислый газ и воду, насыщенную водородными ионами.

Прежде чем приступить к рассмотрению энергетического и газообменного аспектов дыхания, разберем дыхательный процесс в целом, анатомию дыхательных путей и ряд других особенностей, связанных с этим процессом.

## § 1. Общие сведения о дыхании

Для удобства изложения процесс дыхания разделим на три ступени: внешнее дыхание, транспортировку газов кровью и тканевое дыхание.

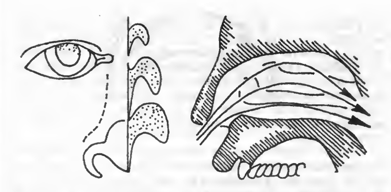
Внешнее дыхание осуществляется через следующие самостоятельные органы: нос, носоглотка, трахея, бронхи, легкие и легочные альвеолы, а также 1—2% газообмена осуществляются через кожу и пищеварительный тракт.

Первой поток входящего внутрь организма воздуха встречает носовая полость. Анатомически нос рассматривают как наружный и внутренний (носовая полость).

Наружный нос — это то, что мы видим на лице. Он состоит из хрящей, покрытых кожей. В области ноздрей кожа заворачивается внутрь носа и постепенно переходит в слизистую оболочку.

Внутренний нос (носовая полость) разделен примерно на две равные половины. В каждой носовой полости расположены три носовые раковины: нижняя, средняя и верхняя. Эти раковины дополнительно в каждой носовой полости образуют отдельные носовые ходы: нижний, средний и верхний. Причем каждый носовой ход помимо пропускания воздуха несет еще дополнительные функции.

Так, в высшей точке нижнего носового хода находится отверстие слезно-носового канала; в средний носовой ход открываются почти все придаточные пазухи носа; в верхний носовой ход открываются задние ячейки решетчатого лабиринта, и через отверстия в решетчатой кости в эту область спускаются обонятельные нервы из полости черепа. Таким образом, обонятельная часть ограничена поверхностью верхней раковины и частью средней. Вся остальная часть полости носа относится к дыхательной области.



Внутренний нос с тремя носовыми ходами. Вид спереди.

Внутренний нос. Вид сбоку. Видны три носовых хода. Стрелками обозначен путь воздуха по ним.

Воздушная струя, поднимаясь кверху через носовые отверстия, проходит главной своей массой по среднему носовому ходу, после чего, дугообразно опускаясь вниз сзади и снизу, направляется через хоаны в носоглоточную полость. Этим достигается более продолжительное соприкосновение воздуха со слизистой оболочкой. Проходя через носовую полость, воздух согревается, увлажняется и очищается. Увлажняется воздух почти до полного насыщения за счет носовой слизи, которую выделяет слизистая оболочка носа (около 500 граммов влаги за сутки).

Далее воздух идет через носоглотку, гортань и попадает в трахею, которая имеет вид цилиндрической трубки длиной 11—13 см и имеет диаметр от 1,5 до 2,5 см. Она состоит из хрящевых полуколец, соединенных между собой волокнистой соединительной тканью. Трахея выстлана изнутри слизистой оболочкой, покрытой мерцательным эпителием. Движения ворсинок мерцательного эпителия позволяют выводить наружу попавшую в нее пыль и другие чужеродные вещества, либо благодаря высокой всасывающей способности эпителия всосать их внутрь и далее вывести их вон внутренними путями.

Далее трахея разветвляется на бронхи, а те, в свою очередь, на бронхиолы — более мелкие воздухоносные пути. В отличие от трахеи бронхи уже имеют в составе стенки мышечные волокна. Причем с уменьшением калибра (просвета) мышечный слой становится сильнее развитым, а волокна идут в несколько косом направлении; сокращение этих мышц вызывает не только сужение просвета бронхов,

но и некоторое укорочение их, благодаря чему они участвуют в выдохе. В стенках бронхов располагаются слизистые железы и покрыты они мерцательным эпителием. Совместная деятельность слизистых желез, бронхов, мерцательного эпителия и мускулатуры способствует увлажнению поверхности слизистой оболочки, разжижению и выведению наружу вязкой мокроты при патологических процессах, а также выведению частиц пыли и микробов, попавших в бронхи с потоком воздуха.

Воздух, пройдя путь по вышеописанным воздухоносным путям, очищенный и нагретый до температуры тела, попадает в альвеолы, смешивается с имеющимся там воздухом и приобретает 100-процентную относительную влажность. Газообмен между внешним воздухом и кровью в легких происходит в основном в альвеолах, которых насчитывается свыше 700 миллионов; они покрыты густой сетью кровеносных капилляров. Каждая альвеола имеет диаметр 0,2 мм, толщину стенки — 0,04 мм. Общая поверхность, через которую происходит газообмен, в среднем равна 90 $м^2$.

Воздух попадает в альвеолы благодаря изменению объема легких из-за дыхательных движений грудной клетки. Так, при вдохе объем легких увеличивается, давление воздуха в них становится ниже атмосферного воздуха и последний засасывается в легкие. При выдохе объем легких уменьша-

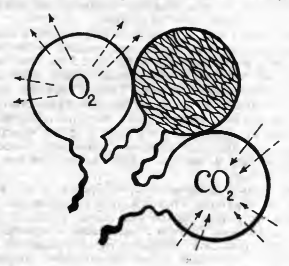



Рис. Строение альвеол и газообмен в них.

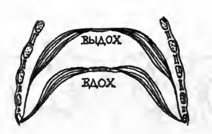


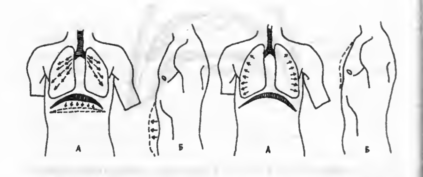

Рис. Диафрагма при выдохе и вдохе.

ется, давление воздуха в них становится выше атмосферного и воздух из легких устремляется наружу. Во время вдоха давление в воздухоносных путях становится на 10—25 мм водного столба ниже атмосферного; во время выдоха оно на 20—40 мм водного столба выше атмосферного. Чем интенсивнее осуществляется вдох и выдох, тем интенсивнее падение давления воздуха в легких при вдохе и повышение его при выдохе.

Сам механизм дыхательных движений осуществляется диафрагмой и межреберными мышцами. Диафрагма — мышечно-сухожильная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной. Главная ее функция заключается в создании отрицательного давления в грудной полости и положительного в брюшной. Края ее соединены с краями ребер, а сухожильный центр диафрагмы сращен с основанием сумки перикарда. Ее можно сравнить с двумя куполами, правый расположен над печенью, левый над селезенкой. Вершины этих куполов обращены к легким.

Когда мышечные волокна диафрагмы сокращаются, оба ее купола опускаются, а боковая поверхность диафрагмы отходит от стенок грудной клетки. Центральная сухожильная часть диафрагмы опускается незначительно. Вследствие этого объем грудной полости увеличивается в направлении сверху вниз, создается разряжение и воздух входит в легкие. Сокращаясь, она давит на органы брюшной полости, которые выжимаются вниз и вперед — живот выпячивается.

Когда же мышечные волокна диафрагмы расслабляются, оба купола поднимаются вверх, вытесняемые органами брюшной полости, в которой давление всегда выше, чем в грудной. Сокращение мышц брюшного пресса еще больше усиливает это давление. Вследствие этого, объем грудной полости уменьшается, создается давление и воздух выходит из легких.




Межреберные мышцы за счет разворачивания ребер в стороны и некоторого поднятия их вверх увеличивают объем грудной полости, что и приводит к засасыванию в нее воздуха. При выдохе они расслабляются, и в силу анатомических особенностей устройства ребер и грудной клетки и их тяжести, грудная клетка принимает свое исходное положение. В результате этого создается в легких повышенное давление и воздух устремляется наружу. Внутренние межреберные мышцы и мышцы живота помогают сделать форсированный выдох.

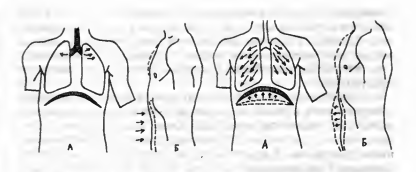
В зависимости от того, какие мышцы задействованы во время дыхания, различают четыре типа дыхания: нижнее, среднее, верхнее и смешанное.

НИЖНЕЕ ДЫХАНИЕ, или по-другому «брюшное», «диафрагмальное» — это когда в дыхательных движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остается без изменений. При этом в основном вентилируется нижняя часть легких и немного средняя.

СРЕДНЕЕ ДЫХАНИЕ, или по-другому «реберное», когда в дыхательных движениях участвуют межреберные мышцы, грудная клетка расширяется в стороны и несколько поднимается вверх. Диафрагма при этом слегка поднимается.

ВЕРХНЕЕ ДЫХАНИЕ, или по-другому «ключичное», когда дыхание осуществляется только за счет поднятия ключиц и плечей вверх, при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы. При этом в основном вентилируются верхушки легких и немного средняя часть.

СМЕШАННОЕ ДЫХАНИЕ, или по-другому «полное дыхание йогов», объединяет в себе все вышеуказанные типы дыхания, равномерно вентилируя все части легких.




Верхнее дыхание. Смешанное дыхание.

При спокойном дыхании не все альвеолы участвуют в дыхании одновременно, часть альвеол находится в опавшем состоянии. Они раскрываются при усиленном дыхании во время мышечной работы и при действии на организм разряженного воздуха (в горах). Таким образом, в легких, как и в капиллярах кровеносной системы, при небольшом уровне активности происходит попеременное включение в деятельность то одних, то других «функциональных единиц» (т. е. альвеол).

Легкие в зависимости от глубины вдоха и выдоха заполняются воздухом различно. Воздух, содержащийся в легких после максимального выдоха, называется **остаточным**. Объем вдоха и выдоха при спокойном дыхании составляет 500 миллилитров и называется **дыхательным воздухом**. Разница между дыхательным воздухом и остаточным — который выдыхается только при максимальном выдохе, называется **резервным** воздухом. И, наконец, то количество воздуха, которое человек может вдохнуть сверх среднего вдоха при максимальном, называется **дополнительным**. Воздух, не участвующий в газообмене, но находящийся в воздухоносных путях, называется **вредным пространством**. Его объем примерно равен 150 миллилитрам. Сумма дыхательного, резервного и дополнительного воздуха называется **жизненной емкостью легких**.

Вдыхаемый воздух является смесью альвеолярного и атмосферного воздуха, имеющегося в воздухоносных путях. Если собирать выдыхаемый воздух последовательными порциями за один выдох, то получается следующее: вначале выходит воздух, состав которого такой же, как и атмосферного, далее процент углекислого газа растет, а кислорода

снижается. В самом конце выдоха в воздухе содержится 5,5 процентов углекислого газа, а кислорода только 14 процентов. Разница в составе объясняется тем, что выдыхаемый воздух содержит не только воздух, заполнивший альвеолы и участвующий в газообмене с кровью, но и воздух вредного пространства.

В зависимости от степени вентиляции легких различают поверхностное и глубокое дыхание. При поверхностном используется только дыхательный объем воздуха, при глубоком, помимо дыхательного, используется еще дополнительный и резервный. В зависимости от этого меняется и частота дыхания. При поверхностном она 16—18 раз в минуту, при глубоком и медленном (растянутом) — 4—8 раз. Сразу же подчеркну, что глубокое и быстрое дыхание вымывает из организма углекислый газ, дефицит которого в организме вызывает сужение бронхов и сосудов, приводит к кислородному голоданию клеток мозга, сердца, почек и других органов, поднимает артериальное давление, нарушает обмен веществ. Физиолог Д. Гендерсон многочисленными экспериментами на животных доказал пагубность такого дыхания, убивая их быстрым и глубоким дыханием. Эти эксперименты проводились им в начале нынешнего столетия.

Дыхание человека в течение жизни меняется. Так, в раннем детском возрасте оно поверхностное. Пропорции тела и внутренних органов ограничивают развертывание легких во время вдоха. Выдыхаемый воздух у детей раннего возраста содержит больше кислорода и меньше углекислого газа, чем у детей более старшего возраста. Поэтому частота дыхания тем выше, чем моложе ребенок: у новорожденного — от 40 до 50—55 раз в минуту; у ребенка 1—2 лет — 30—40; 6 лет — 20; 10 лет — 18—20.

Тип дыхания у новорожденного и грудного ребенка — диафрагмальный (нижний), с 2 лет — смешанный реберно-диафрагмальный, а с 8—10 лет у мальчиков вырабатывается по преимуществу дыхание диафрагмального типа, у девочек — «ключичное» (верхнее).

После достижения половой зрелости и до 40 лет дыхательная функция находится в наивысшем состоянии. Но после сорока лет в легких наблюдаются инволютивные процессы. Так, в бронхах начинается атрофия слизистой и подслизистой ткани с замещением их жировой и склерозированной соединительной тканью, обезызвестление хрящей. Это ведет к уменьшению эластичности бронхиальных путей и к потере тонуса. В самой легочной ткани начинается

атрофия, которая выражается в истончении альвеолярных перегородок и уменьшении их упругости, следствием этого является расширение альвеол в результате уменьшения сопротивления их стенок атмосферному давлению. Так, у новорожденных диаметр альвеол составляет 0,05 мм, у взрослого человека уже 0,2—0,25 мм, а в старости он увеличивается до 0,34 мм. Естественно, все это отражается на дыхании, оно становится все более и более углубленным при той же частоте. И по мере приближения смерти человека оно все более и более углубляется.

В заключение общих сведений о дыхании укажем, что легкие являются одновременно не только органом дыхания, но и выделения, регуляции температуры тела и даже принимают участие в выработке физиологически активных веществ, участвующих в регуляции свертывания крови, обмена белков, жиров и углеводов. Поэтому чем чище организм, тем лучше легкие выполняют свои обязанности, в противном случае они заняты в основном выделительной функцией в ущерб остальным.

## § 2. Детализация процесса дыхания

После разбора первой ступени дыхательного процесса — внешнего дыхания, разберем вторую ступень — транспорт газов кровью.

Обмен газов между легкими и кровью происходит в силу разности их парциального давления. У человека в альвеолярном воздухе в норме углекислого газа содержится 5—6 процентов, кислорода — 13,5—15 процентов, азота — 80 процентов. При таком процентном содержании кислорода и общем давлении в одну атмосферу парциальное давление составляет 100—110 мм ртутного столба (мм рт. ст.). Парциальное давление этого газа в притекающей в легкие венозной крови всего 60—75 мм. рт. ст. Образующейся разности в давлении вполне достаточно для обеспечения диффузии в кровь 6 литров кислорода в минуту. Такого количества вполне достаточно для обеспечения самой тяжелой работы. Во время покоя в кровь поступает около 300 миллилитров кислорода.

Напряжение (парциальное давление) углекислого газа в венозной крови легочных капилляров при покое — около 46 мм рт. ст., а в альвеолярном воздухе — около 37—40 мм рт. ст. Через животные мембраны углекислый газ диффундирует (проходит) в 25 раз быстрее, чем кислород, и разницы в

давлении в 6 мм рт. ст. вполне хватает для удаления углекислого газа при самой тяжелой мышечной работе.

В крови, оттекающей от легких, почти весь кислород находится в химически связанном состоянии с гемоглобином, а не растворенным в плазме крови. Наличие дыхательного пигмента — гемоглобина — в крови позволяет при небольшом собственном объеме жидкости переносить значительное количество газов. К тому же осуществление химических процессов связывания и отдачи газов осуществляется без резкого изменения физико-химических свойств крови (концентрации водородных ионов и осмотического давления).

Кислородная емкость крови определяется количеством кислорода, которое может связать гемоглобин. Реакция между кислородом и гемоглобином обратима. Когда гемоглобин связан с кислородом, он переходит в оксигемоглобин. На высотах до 2000 метров над уровнем моря артериальная кровь насыщена кислородом на 96—98 процентов. При мышечном покое содержание кислорода в венозной крови, притекающей к легким, составляет 65—75 процентов того содержимого, которое имеется в артериальной крови. При напряженной мышечной работе эта разница увеличивается.

При превращении оксигемоглобина в гемоглобин цвет крови изменяется: из ало-красной она становится темно-лиловой и наоборот. Чем меньше оксигемоглобина, тем темнее кровь. И когда его совсем мало, то и слизистые оболочки приобретают серовато-синюшную окраску *.

Насыщение организма кислородом можно выразить следующей формулой: $O_2 = K$ (Ра — Рк); где Ра — парциальное давление кислорода в альвеолярном воздухе, Рк — парциальное давление его в крови, а К — является индивидуальной константой.

Теперь подробно разберем каждый показатель этой формулы. «Ра» альвеолярного воздуха до высоты 2000 метров почти не изменяется и практически мы на него мало чем можем повлиять. Зато на «Ра» — парциальное давление кислорода в крови мы можем сильно влиять. Повышение температуры значительно увеличивает скорость отдачи оксигемоглобина кислорода, мало сказываясь на скорости реакции его соединения с кислородом в легких. Уменьшение «Рк»

* Используя это свойство, вы можете контролировать степень насыщения кислородом организма после дыхательной тренировки. Если конъюнктива глаза становится алой — все нормально, если нет — тренировка слаба или неправильно проводится.

способствует увеличению насыщения крови кислородом. Этому же способствует и сдвиг кислотно-щелочной реакции крови в кислую сторону. Сдвиг же в щелочную, наоборот, приводит к повышению связывания кислорода с кровью, в результате чего оксигемоглобин хуже отдает кислород тканям. Наиболее важной причиной изменения реакции крови является содержание в ней углекислоты, которая, в свою очередь, зависит от наличия в крови УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА. Поэтому, чем больше в крови углекислого газа, тем больше углекислоты, а следовательно, и сильнее сдвиг КЩР крови в кислую сторону, что лучше способствует насыщению крови кислородом и облегчению отдачи его оксигемоглобином в ткани. При этом углекислый газ и его концентрация в крови наиболее сильно из всех вышеуказанных факторов влияют на насыщение кислородом крови и отдачи его тканям. Но особенно сильно на «Рк» влияет мышечная работа или повышенная активность органа, приводящая к повышению температуры, значительному образованию углекислого газа, естественно, большему сдвигу в кислую сторону, понижению напряженности кислорода. Именно в этих случаях происходит наибольшее насыщение кислородом крови и всего организма в целом. «К» — индивидуальная константа человека, зависит от многих факторов, главными из которых являются следующие: общая поверхность мембран альвеол; толщина и свойство самой мембраны; качество гемоглобина; психическое состояние человека. Раскроем эти понятия подробнее.

1. Общая поверхность мембран альвеол, через которую идет диффузия газов, меняется от 30 квадратных метров при выдохе до 100 при глубоком вдохе.

2. Толщина и свойства альвеолярной мембраны зависят от наличия на ней слизи, выделяемой из организма через легкие, а свойства самой мембраны — от ее эластичности, которая, увы, с возрастом теряется и определяется тем, как питается человек.

3. Хотя в гемоглобине геминовые группы (железосодержащие) у всех одинаковы, глобиновые (белковые) — разные, что и сказывается на способности гемоглобина связывать кислород. Наибольшей связывающей способностью гемоглобин обладает в период внутриутробной жизни. Далее это свойство теряется, если его специально не тренировать.

4. Ввиду того, что в стенках альвеол имеются нервные окончания, то различные нервные импульсы, вызванные

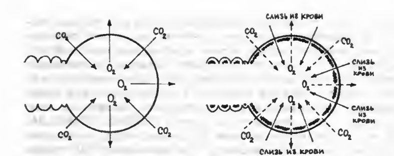



Рис. Чистые альвеолы хорошо пропускают газы через мембрану.

Рис. Слизь от неправильного питания поступает в легкие, засоряя мембрану альвеол, ухудшая газообмен.

эмоциями и т. д., могут значительно влиять на проницаемость альвеолярных мембран. Например, когда человек в подавленном состоянии, ему и дышится тяжело, а когда в веселом — воздух сам вливается в легкие.

Поэтому величина «K» (индивидуальная константа диффузного коэффициента кислорода) у каждого человека своя и зависит от возраста, типа дыхания, чистоты организма и эмоциональной устойчивости человека. И даже в зависимости от вышеуказанного у одного и того же человека она значительно колеблется, составляя 25—65 миллиметров кислорода в одну минуту.

Обмен кислорода между кровью и тканями осуществляется подобно обмену между альвеолярным воздухом и кровью. Ввиду того, что в тканях происходит непрерывное потребление кислорода, давление его падает. В результате кислород диффундирует (переходит) из тканевой жидкости в клетки, где и потребляется. Обедненная кислородом тканевая жидкость, соприкасаясь со стенкой содержащего кровь капилляра, приводит к диффузии кислорода из крови в тканевую жидкость. Чем выше тканевый обмен, тем ниже напряженность кислорода в ткани. И чем больше эта разность (между кровью и тканью), тем большее количество кислорода может поступать из крови в ткани при одном и том же давлении кислорода в капиллярной крови.

Процесс удаления углекислого газа напоминает обратный процесс поглощения кислорода. Образующийся в тканях при окислительных процессах углекислый газ диффундирует в межтканевую жидкость, где его напряжение меньше, а оттуда он диффундирует через стенку капилляра в кровь, где его напряжение еще меньше, чем в межтканевой жидкости.

Проходя через стенки тканевых капилляров, углекислый газ частью прямо растворяется в плазме крови, как хорошо растворимый в воде газ, а частью связывается различными основаниями с образованием бикарбонатов. Эти соли затем разлагаются в легочных капиллярах с выделением свободной углекислоты, которая в свою очередь быстро диссоциирует под влиянием фермента угольной ангидразы на воду и углекислый газ. Далее ввиду разности парциального давления углекислого газа между альвеолярным воздухом и содержанием его в крови он переходит в легкие, откуда и выводится наружу. Основное количество углекислоты переносится при участии гемоглобина, который, прореагировав с углекислотой, образует бикарбонаты, и лишь небольшая часть углекислоты переносится плазмой.

Ранее уже указывалось, что главным фактором, регулирующим дыхание, служит концентрация углекислого газа в крови. Повышение $CO_2$ в крови, притекающей к головному мозгу, увеличивает возбудимость как дыхательного, так и пневмотаксического центра. Повышение активности первого из них ведет к усилению сокращений дыхательной мускулатуры, а второго — к учащению дыхания. Когда содержание $CO_2$ вновь становится нормальным, стимуляция этих центров прекращается и частота и глубина дыхания возвращаются к обычному уровню. Этот механизм действует и в обратном направлении. Если человек произвольно сделает ряд глубоких вдохов и выдохов, содержание $CO_2$ в альвеолярном воздухе и крови понизится настолько, что после того, как он перестанет глубоко дышать, дыхательные движения вовсе прекратятся до тех пор, пока уровень $CO_2$ в крови снова не достигнет нормального. Поэтому организм, стремясь к равновесию, уже в альвеолярном воздухе поддерживает парциальное давление $CO_2$ на постоянном уровне.

Теперь разберем ряд важных особенностей, влияющих на кровообращение и газообмен в легких при вдохе и выдохе.

На все органы, заключенные в грудной клетке, передается отрицательное давление, создаваемое эластической тягой легких. Особенно эластическая тяга легких влияет на приток крови к сердцу, т. к. она растягивает тонкие стенки вен. При максимальном вдохе давление в грудной полости падает ниже атмосферного до 130—180 мм вод. ст. Такое большое отрицательное давление в грудной полости вызывает «присасывание» крови в крупные вены, что облегчает приток крови к сердцу. Если задержать дыхание на вдохе, то крови к сердцу и легким будет поступать больше. Больше

оказывается и вентилируемая поверхность легких (около 100 м$^2$). Ввиду того, что в тканях происходит постоянное расходование кислорода, то и переход его в кровь из альвеолярного воздуха при задержке на вдохе будет более эффективен и совершаться при меньшем парциальном давлении в альвеолах. Углекислый газ при задержке дыхания на вдохе вначале будет усиленно диффундировать в легкие, но так как он оттуда не удаляется («заперт»), то его парциальное давление сравнятся с таковым в крови и будет способствовать плавному нарастанию его в организме. В свою очередь нарастание концентрации углекислого газа в крови будет способствовать ее закислению, что приводит к более лучшему связыванию и отдаче кислорода гемоглобином. Поэтому задержка дыхания на вдохе прекрасно стимулирует газообмен в организме и способствует насыщению его кислородом.

Во время выдоха и задержки дыхания на выдохе происходят другие изменения. Во время сильного выдоха давление в легких становится выше атмосферного, что приводит к сдавливанию полых вен у входа их в сердце. Отсюда, приток крови к сердцу уменьшается и затрудняется. Если при этом еще задержать дыхание на выдохе — сердце будет «вхолостую» сокращаться, как насос, в который перестали подавать воду. Естественно, это отрицательно отразится на его работе и кровообращении в целом (нарушается нагнетательная функция крови сердца). Легкие во время выдоха и задержки дыхания на выдохе сжаты; поэтому в них поступает мало крови и уменьшена вентилируемая поверхность (около 30 м$^2$). Кислород в кровь практически не поступает, а углекислота не выводится из крови в легкие. Это приводит к резкому повышению концентрации углекислого газа в крови, что в свою очередь стимулирует дыхательный центр, а через хеморецепторы и всю центральную нервную систему. Повышение углекислого газа в крови закисляет ее и резко увеличивает концентрацию водородных ионов. Значит, началось резкое потребление организмом электронов — универсальной энергии всего живого. Подъем температуры тела и потовыделение во время задержки дыхания на выдохе — первейший и главный признак возбуждения энергетики организма! Отсюда задержка дыхания на выдохе — прекрасный стимулятор общей энергетики организма.

Если дыхание рассматривать с позиции Инь-Ян, то ВДОХ (расширение, увеличение пространства, легкость, охлаждение) — это Инь процесс; ВЫДОХ (сжатие, убыстрение вре-

мени, тяжесть, подъем внутреннего тепла) — это Ян процесс. Во время задержки вдоха активизируется Инь процесс — накапливание в крови кислорода, переход углекислого газа из крови в легкие (накопление, переход из внутреннего во внешнее). Во время задержки выдоха активизируется Ян процесс — поглощение кислорода тканями, распад веществ с выработкой энергии (переход из внешнего во внутреннее, рабочий цикл).

Исходя из вышеизложенного, вытекают следующие рекомендации: 1 — никогда не задерживать дыхание на максимальном вдохе, это может привести к растяжению легочной ткани, увеличению диаметра альвеол, что в общем неблагоприятно отразится на здоровье. Если нужно сделать максимальный вдох, то выполняйте его без задержки. Задерживать дыхание на вдохе рекомендуется в пределах 70—80 проц. от глубины максимального вдоха. При этом, чем старше возраст, тем меньше глубина вдоха за счет ребер. При вдохе больше работайте диафрагмой и умеренно межреберными мышцами и плечами. 2 — никогда не задерживайте дыхание на максимальном выдохе, это верное средство разладить работу сердца. Если нужно сделать максимальный выдох, делайте его без задержки. Задерживать дыхание на выдохе рекомендуется в пределах 70—80 проц. от максимального выдоха. Чем слабее сердце, тем меньше величина задержки на выдохе. Выполняя выдох, больше работайте диафрагмой — это массирует внутренние органы и сердце.

Насколько справедливы эти рекомендации? Если обратиться к опыту Йоги, то основное дыхательное упражнение выполняется так — 1 : 4 : 2. Где 1 — время вдоха; 4 — задержка дыхания на вдохе, в 4 раза бóльшая времени вдоха; 2 — время выдоха в 2 раза больше времени вдоха. Задержки на выходе нет. Делается полный медленный выдох и за ним сразу вдох. Все физиологично от и до.

Работая в ритме дыхания 1 : 4 : 2, йогины лишь увеличивают время и проходят три вида пранаямы. Пранаяма, при которой вдох, задержка и выдох равны 12, 48 и 24 секундам, соответственно является низшим видом пранаямы. Результатом такого дыхания является потение тела и удаление из организма нечистот. Когда время вдоха, задержки и выдоха достигает 24, 96 и 48 секунд соответственно, она называется средним видом пранаямы. В результате этого дыхания тело начинает дрожать от прохождения могучих энергий. И, наконец, высший вид пранаямы предусматривает наибольшее время вдоха, задержки и выдоха, равное 36, 144 и 72

секундам соответственно. Благодаря практике высшего вида пранаямы, человек ощущает левитацию тела и прилив Великого Блаженства.

## § 3. Клеточное дыхание

Клеточным дыханием называют совокупность протекающих в каждой клетке ферментативных процессов, в результате которых молекулы углеводов, жирных кислот и аминокислот расщепляются в конечном счете до углекислоты и воды, а освобожденная биологически полезная энергия используется для жизнедеятельности клетки.

Биологически полезная энергия представляет собой поток электронов, идущий с более высоких энергетических уровней на более низкие. Происходит это так: под действием фермента молекулы питательного вещества (углевода, жира, белка) отнимаются протоны (т. е. атомы водорода), а вместе с ними и электроны. Этот процесс известен под названием дегидрирования *. Отнятые электроны передаются на специальное вещество, которое называется акцептором **. Далее другие ферменты отнимают электроны от первичного акцептора и передают их на другой и так далее, пока полностью не израсходуется энергия электрона или не запасется в виде энергии химических связей (АТФ). В конечном счете кислород реагирует с ионами водорода и отдавшими энергию электронами, превращается в воду, которая выводится из организма. Этот поток электронов получил название «электронного каскада». Для большей наглядности его можно представить в виде ряда водопадов, каждый водопад вращает турбину — отдает энергию, пока не отдаст ее полностью. На самом верху «вода» — пищевое вещество, от которого будут отниматься электроны и протоны (субстрат), а внизу — «отработавшая вода» — электроны и протоны с пониженной энергетикой, соединенные с кислородом (вода) и то, что остается от субстрата — подлежит выделению.

Теперь рассмотрим этот же процесс с позиции деструктуризации (энтропии, то есть распада). Каждая молекула

---

* Передача электронов через систему переноса электронов происходит путем ряда последовательных реакций окисления-восстановления, которые в совокупности носят название «биологического окисления».

** Специфические соединения, которые образуют систему переноса электронов и которые попеременно окисляются и восстанавливаются, называются «цитохромами».

пищевого вещества имеет свою собственную пространственную структуру. При дегидрировании тот или иной фермент может отщепить лишь определенные атомы водорода, занимающие определенное пространственное положение в молекуле. В результате ряда таких последовательных отщеплений вещество со сложной структурой разрушается до простых составляющих. Энергия связи, освобождаясь, используется нашим организмом на собственное укрепление — поддерживает собственные структуры белков, жиров, углеводов и т. д. Таким образом, деструктуризируя пищевые вещества, организм поддерживает на стабильном уровне структуры собственного тела.

Если пища уже была ранее деструктурирована (термическая обработка, солка, сушка, рафинизация, измельчение и т. д.), то нашему организму достанется гораздо меньше энергии, заключенной в оставшихся пространственных связях. Поэтому мощь питания заключается не в калориях, а в структуре пищи. Продолжительность жизни зависит не от сытой пищи, а от структурированной.

Итак, клеточное дыхание представляет собой процесс выработки электронов, т. е. электроэнергии. Э. Болл сделал расчеты, показывающие, сколько электрической энергии вырабатывается в организме при расщеплении субстратов до воды и углекислого газа. Исходя из потребления кислорода организмом взрослого человека в состоянии покоя (264 $см^3$/мин), а также того факта, что каждый атом кислорода для образования молекулы воды требует два атома водорода и два электрона, Болл подсчитал, что в каждую минуту во всех клетках тела с молекул усвоенных питательных веществ в процессе биологического окисления на кислород переходит $2{,}86 \times 10^{22}$ электронов, т. е. суммарная сила тока достигает 76 ампер. Это внушительная величина: ведь через обычную лампочку 100 Вт проходит ток лишь около 1 ампера.

Переходу электронов с субстрата на кислород соответствует разность потенциалов 1,13 вольт; вольты, помноженные на амперы, дают ватты, так что 1,13 х 76 = 85,9 ватт.

Таким образом, мощность потребления человеческим организмом энергии приблизительно равна мощности, потребляемой 100-ваттной электролампой, однако при этом в организме используются значительно большие токи при значительно меньших напряжениях.

Исходя из вышеизложенного, уясним для себя роль каждого вещества в жизненном процессе. ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕ-

ЩЕСТВА служат для построения структур нашего тела, а подвергшиеся деструктуризации — дают нам энергию в виде электронов. Конечные продукты деструктуризации питательных веществ: ВОДА дает нам среду для протекания жизненных процессов; УГЛЕКИСЛЫЙ ГАЗ является регулятором жизненных процессов (изменяет КЩР, активирует генетический аппарат клетки, влияет на усвоение кислорода организмом); КИСЛОРОДУ, потребляемому при дыхании, отводится скромная роль — выводить из организма электроны с пониженным энергетическим потенциалом в виде продуктов конечного звена деструктуризации — углекислого газа и воды.

С позиции биогенных элементов, углерод (18 проц.) является связкой, которая соединяет кислород (70 проц.) и водород (10 проц.). Не азот, а углерод является фундаментом жизни, поэтому организм всеми мерами стремится к его сохранению, ориентируя весь дыхательный процесс на стабильное сохранение углерода в виде углекислого газа и других его соединений. Уменьшение в организме углерода и его соединений сразу же сказывается на всех жизненно важных процессах, вызывая массу заболеваний.

Вот так осуществляется третья ступень дыхания — клеточное. Причем наибольшее количество углекислого газа получается при приеме углеводистой пищи, а наименьшее — от жирной и белковой.

## § 4. Ци и прана

Весьма туманен вопрос о том, что подразумевают под понятиями «ци» и «прана». Их описание дается в малопонятной терминологии и трудноприложимо к практическому применению. Внесем свежую струю в эту очень старую теорию.

В древних китайских трактатах рассказывается о «трех драгоценностях»: ци, цзин и шень. Ци, цзин и шень — это названия энергий, поддерживающих жизнь человека, ценнее их нет ничего на свете.

1. Основная энергия — ци, поддерживает организм и образуется из пищи.

2. Большая энергия — цзин, является главной энергией человека. Она вызывает вдох и выдох, собирается в груди, удаляется через нос и глотку.

3. Духовная энергия — шень, создается при зачатии. Шень сохраняется — жизнь, теряется — смерть.

В древних индусских писаниях — Ведах и Упанишадах, также рассказывается о нескольких видах энергии — праны, поддерживающей жизнь человека. В них говорится, что прана находится во всем: в пище, в воздухе и окружающем пространстве. Особенно подчеркивается универсальная энергия космоса — Кундалини Шакти: главная поддерживающая энергия человека. «Кундалини Шакти — тончайшая из всего тонкого, она хранит в себе тайну творения и поток дивной амброзии, истекающей из Брахмана. Ее сиянием озарена Вселенная. В каждом действии ума или тела человек использует силу, производимую Кундалини Шакти».

Таким образом, применительно к человеку в индусских писаниях также рассказывается о трех видах энергии: пищевой и дыхательной пране и энергии Кундалини.

1. Пищевая прана содержится в пище, воде и поддерживает физическое тело человека.

2. Дыхательная прана содержится в воздухе и поддерживает праническое (энергетическое) тело человека, давая силу всем физиологическим процессам организма.

3. Энергия Кундалини — источник всех видов энергий человеческого организма. Согласно логике вещей, ее можно сравнить с голографическим телом человека.

Таким образом, мы с вами увязали в единую схему древние китайские, индусские и современные трактовки, с чем уже можно работать.

Теперь подробно разберем каждую из этих трех энергий.

1. Пищевая прана — энергия, представленная в химических связях пищевых продуктов. Деструктуризация пищи в клетках человеческого организма с образованием свободных электронов и есть «основная ци», поддерживающая физическое тело.

2. Дыхательная прана — свободные электроны, находящиеся в окружающем нас пространстве. Мы живем в Океане, заполненном электронами (500—5000 в кубическом сантиметре). Это «большая энергия» — цзин.

3. Энергия Кундалини — хрональное (голографическое) поле, несущее информацию о всех жизненных процессах организма. Это — шень.

Процесс образования энергии из пищи уже подробно разобран, как и клеточное дыхание.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПРАНА — это свободные электроны и аэроионы, поступающие в наш организм вместе с воздухом. Происходит это так: когда воздух проходит через носовую полость, которая богато снабжена нервами, связывающими

ее слизистую оболочку почти со всеми органами тела, происходит поглощение этих электронов, а через нервные пути — стимуляция органов. Но основное поглощение свободных электронов осуществляется в самом верхнем носовом ходу, где расположены обонятельные рецепторы. Эти рецепторы образуют обонятельные поля, раздражение которых посылает мощные нервные импульсы в обонятельные луковицы, которые уже расположены в черепной коробке под головным мозгом. С обонятельных луковиц электрические потенциалы передаются на второй уровень переключения — пириформную кору, а с нее на третий уровень — лимбическую систему в гипоталамус. Ни один из других анализаторов (зрение, слух, равновесие, осязание, вкус) на третичном уровне оканчивается не в гипоталамусе, а в соответствующих соматосенсорных участках коры головного мозга.

Гипоталамус — чудо природы, гибрид нервной и эндокринной систем. С одной стороны — это типичная нервная ткань, состоящая из клеток нервной системы — нейронов. Эти клетки посредством многочисленных нервных волокон связаны со всеми отделами нервной системы. С другой стороны, гипоталамус — типичная эндокринная железа, выделяющая специальные гормоны. Эти гормоны регулируют деятельность гипофиза — железы-регулятора многих отделов эндокринной системы. Эндокринная система, в свою очередь, регулирует активность всех биологических процессов организма. Благодаря необычному устройству, гипоталамус преобразовывает быстродействующие сигналы, поступающие из нервной системы в медленно текущие, но специализированные реакции эндокринной системы. Поэтому гипоталамус — главный регулятор вегетативных (протекающих подсознательно) процессов, в том числе и энергетического обмена.

Здесь важно понять следующее: пища, попавшая в организм, особенно термически обработанная, сама по себе перевариваться не будет. Качество и скорость пищеварения (отщепление электронов от пищевых субстратов) зависят от активности пищеварительных ферментов. Вообще активность нашего организма, его устойчивость к неблагоприятным внешним факторам зависит от активности ферментов. Но и ферменты сами по себе не активны, их надо активизировать. За счет чего они становятся активными?

Активность ферментов зависит от двух факторов: управленческого и энергетического. Организм должен управлять скоростью ферментативных реакций и доставлять в эти места энергию. Управление достигается с помощью эн-

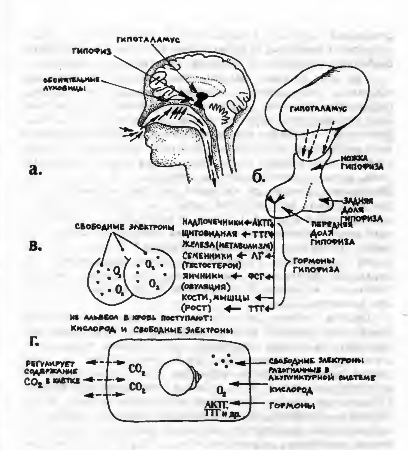



Схема управляющего, энергетического и газообменного аспектов дыхания:

А. Поступление воздуха в носовую пололсть через обоняние стимулирует гипоталамус, а он, в свою очередь, гипофиз.

Б. Гипофиз выделяет гормоны, которые управляют активностью эндокринной системы. Гормоны эндокринной системы, в свою очередь, управляют активностью клеточных ферментов.

В. Из легких в кровь поступает кислород и свободные электроны в акупунктурную систему.

Г. Конечное звено дыхания — клеточное. С помощью внешнего дыхания мы можем регулировать протекание ВСЕХ внутриклеточных процессов: накапливать $CO_2$, активизировать внутриклеточные процессы, клеточный синтез.

докринной системы, а подведение нужной энергии осуществляется с помощью акупунктурной системы, поставляющей свободные электроны с большой кинетической энергией.

Так вот, именно дыхание посредством цепочки: нос, обоняние, гипоталамус, гипофиз, эндокринная система, ферменты — позволяет управлять внутриклеточными реакциями; а посредством цепочки: легкие, акупунктурная система, ферменты — снабжать внутриклеточные реакции энергией в виде свободных электронов с большой кинетической энергией. Об этом говорят индусские писания и китайские трактаты, хотя «основная энергия» образуется из пищи, но ее образование зависит от «большой энергии» — главной энергии человека, поступающей через нос, глотку, легкие и собирающейся в груди. Поэтому и получается, что физическая мощь, жизненные проявления зависят не столько от пищи, сколько от правильного дыхания *. В этом суть дыхания (пранаямы). Управляя дыханием (пранаямой), мы управляем функциями своего тела. Вот почему дыхание (пранаяма) в системе Йоги стоит на более высокой ступени, чем движение (асана).

Отсюда следуют два вывода: чем больше поверхность легких, тем большее количество свободных электронов может попасть в наш организм; чем большее время поддерживается эта поверхность, тем большее количество электронов проникает внутрь организма. Теперь нам становится ясен ритм дыхания 1 : 4 : 2, предложенный древними йогами. Главное при вдохе — полностью расправить легкие, но не растянуть. Задержка дыхания на вдохе позволяет пропускать максимальное количество свободных электронов через легочные мембраны, а длительность задержки позволяет активизировать рецепторы внутри организма и легких, в результате чего они гораздо лучше поглощают и передают электроны в акупунктурную систему. Задача выдоха — выгнать как можно больше из легких воздуха, не содержащего свободных электронов (аэроионов), но при этом не вымыть углекислый газ. Поэтому выдох делается в два раза длиннее и тише с подтягиванием диафрагмы вверх.

И еще одно важное разъяснение. Активизация дыхания происходит и во время физической работы. Например, бега. Задействуются те же самые механизмы: через нос — гипота-

* Это доказано современными научными исследованиями. Смотрите раздел об акупунктурной системе.

ламус и т. д., а через легкие — акупунктурная система и т. д., но такого эффекта в накоплении энергии и укреплении тела не происходит. Почему? Когда человек бежит или физически работает, кинетическая энергия электронов тратится на поддержание активности ферментов, т. е. они сразу же срабатывают и рассеиваются в виде тепла. Иное дело, когда человек сидит без движения и выполняет дыхание, постепенно растягивая задержку дыхания на вдохе, что позволяет доставлять в организм повышенное количество свободных электронов. Так как они не расходуются, то они циркулируют в акупунктурной системе, что приводит к возрастанию ее мощности. Больше энергии накапливается в чакрах, утолщаются акупунктурные каналы, расширяется и уплотняется плазменное тело (праническое тело). Именно поэтому статическая тренировка в Йоге и Цигуне (стояние столбом) ценится выше, чем динамика. Поэтому, если вы даже обездвижены болезнью, но можете дышать, у вас имеются прекрасные шансы насыщать свой организм энергией, правильно дыша, и побороть свой недуг.

ДУХОВНАЯ ЭНЕРГИЯ (энергия Кундалини) — это наиболее тонкая форма энергии, которая присутствует в нашем теле. Йоги говорят, что жизнь есть не что иное, как сверхчастотный ток, сконцентрированный в головном и спинном мозге, поступающий по нервам во все уголки тела.

Чтобы самому себе уяснить суть этого вопроса, я обратился к зародышевой стадии и посмотрел, как формируется центральная нервная система. Вначале образуется клеточная пластинка, которая называется эмбриональным диском. Далее на ней, посредине, возникает первичная нервная пластинка, которая уже имеет сегменты. Каждый сегмент ответственен за образование специфических структур мозга. Нервная пластинка быстро растет, ее края утолщаются и приподнимаются над первоначальной клеточной пластинкой, а через несколько дней сближаются и срастаются по средней линии, образуя нервную трубку. На том конце трубки, где впоследствии образуется голова, возникают три специализированные вздутия — первичные мозговые пузыри. Остальная часть нервной трубки становится спинным мозгом.

Пройдя ряд последовательных метаморфоз, нервная трубка становится головным и спинным мозгом. Нервное вещество мозга на 80 процентов состоит из воды. Верхний конец трубки и у взрослого человека имеет отверстие на тонком уровне. Так, «родничок» у детей окостеневает последним из костей черепа, а у выдающихся сенситивов (например, у Ванги)

он так и не зарастает. Йоги называют это место на темени «Брахма-Рандхра» («дыра Брахмы»).

Автор берет на себя смелость дать следующее толкование этой энергии и процессу ее запасания. Эта энергия есть не что иное, как хрональное поле человека, несущее наиполнейшую информацию о всех жизненных процессах организма. Хрональная энергия проявляет свое присутствие, одно из многих, как тело мысли или голографическое тело, которое видно в «лучах Кирлиан».

Чтобы постоянно проявлялась «подсветка» голограммы, нужен соответственно постоянный приток этой энергии извне. Хрональных потоков в окружающем нас пространстве предостаточно, а самый мощный идет от Солнца. Задача нашего организма из всего многообразия этих потоков отобрать тот, который по своей частоте наиболее соответствует нашему организму *. Вода великолепно принимает и отдает хрональную энергию — она ее конденсатор. Кости являются тем фильтром, который пропускает и добавочно конденсирует (по принципу эффекта полостных структур) хрононы с нужной частотой волны. Нервная ткань, заключенная в костяной «чехол», является резонатором-накопителем и перераспределителем этой энергии. Причем наиболее сильно отбирает и запасает хрональную энергию голова.

Хрональное вещество «любит» концентрироваться (образовывать сгущения) на границах разделения сред, а на голове и в самой голове их несколько. Так, волосы не только концентрируют, но и направляют его в голову. Сам головной мозг испещрен извилинами, которые значительно увеличивают его поверхность, а следовательно, увеличивется и поверхность концентрации. Форма черепной коробки такова (как и форма яйца), что она способствует «запиранию» и концентрации хрононов **. Отсюда вся энергия перераспределяется вниз по позвоночному столбу и далее используется для построения руководящий модели — голографического тела.

Согласно древнеиндийским писаниям, голова — важнейшая часть тела, из которой вниз струится «небесный нектар» — «сома», дающий телу жизнь. Вышеуказанное объяснение

---

* В данном случае речь идет только об одном проявлении универсальной Кундалини Шакти.

** На этом принципе основан «аккумулятор Райха», позволяющий аккумулировать хрональную энергию и с ее помощью лечить людей.





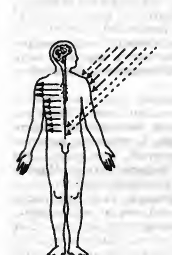
Рнс. Разъясненне тел н энергий.

Слева: вид рукн человека — физнческой.

Посредине: вид рукн в высокочастотном поле. Вокруг физнческой руки видно свеченне, которое н есть энергетическое тело. В зависимости от его развития, он больше или меньше выступает за пределы кожн.

Справа: вид руки в высокочастотном поле. Рука ампутирована по кисть. Физнческой руки иет, зато имеется тонкая световая копня — голографическое тело.

Для фнзического тела нужна пнща; для энергетического — свободные электроны; для голографнческого — хрононы с определенной энергией.



Рнс. Отбор хронального вещества из окружающего пространства. Стрелкн—падающне на человека хрононы с различной частотой волны. Из всего многообразия хрононов, иаш организм поглоощает только хрононы с нужной частотой волны. Эти хрононы концентрируются в нервной системе, откуда затем переизлучаются для построения голографического тела.

Красновато-желтый цвет как раз и содержит хрононы с нужной частотой волны.

Ангел Света, по И. Христу, есть ие что нное, как поток хрононов, подзаряжающнй нас. Первейший прием для отбора хрональной энергии — обнажить свое тело.

автора в какой-то мере объясняет этот процесс и позволяет сознательно работать в этом направлении.

Некоторые люди чувствуют падающий с высоты на их голову поток хрональной энергии. Например, вот что вспоминает П. К. Иванов («История Паршека»):

— Меня встречает такая струя воздуха, что я НЕ ДОЛЖЕН его бояться, как основного источника. Я бежал очень быстро по посеянной пшенице, а сам с высоты тянул крепко в себя воздух для того, чтобы мне не требовалось кушать. Я мог бы попросить у человека что-либо покушать, но я был тогда не тот человек, чтобы из-за куска хлеба жить, — я жил в то время из-за Вселенной, которая падала на мое тело из высоты.

Каково сказано, не в бровь, а в самый глаз!

Ощущение давления на область головы очень способствует усвоению этого вида энергии, поэтому форма причесок у древних мудрецов, особенно Востока, представляла собой шарик или пучок волос, собранных на голове.

По мере понижения потенциала хронального поля, из организма излучаются хрононы с пониженной потенциальной энергией, а на их место из головы и спинного мозга поступают новые. Таким образом, организм постоянно «фильтрует» космическое излучение, отбирая нужное, деструктурируя его (понижая энергию хрональной частицы), за счет энергии деструктуризации стабилизирует свое голографическое тело, а отработанное излучается наружу в виде различных полей: электрического, теплового, магнитного и т. д.

И вот здесь имеется противоречие между плотным — физическим и тонким — голографическим телами. Пища укрепляет физическое тело, но своей голограммой «гасит» тонкое голографическое тело. Либо в организм вносится пища с другой резонансной частотой, чем наша. Это приводит к угнетению, как и в первом случае. Подбор продуктов питания по маятнику позволяет отобрать продукты питания с нужными частотами. Если вас после еды тянет в сон (при условии, что она не чрезмерна), значит, она неблагоприятно воздействует на вас. Сон восстанавливает, уплотняет голограмму. Умеренная, правильно подобранная еда, прием собственной урины весьма способствует укреплению голографического тела, но уменьшают физическое. Между двумя этими телами должен быть найдет разумный баланс, который и будет способствовать общему процветанию.

В заключение подчеркнем, что человеческий организм — биомашина, работающая на энергии деструктуризации пищи, воздуха и космического излучения. При этом, духовная энергия (одна из разновидностей Кундалини) поддерживает голографическое тело и управляет дыхательной и питательной энергиями. Дыхательная прана поддерживает праническое (энергетическое) тело и контролирует процессы выработки энергии из пищи. Пищевая прана (энергия пищи) поддерживает физическое тело, а более тонкие ее составляющие укрепляют праническое и голографическое тела. Естественно, все три праны (энергии) должны быть взаимно сбалансированы, и только в этом случае будет достигнуто совершенное здоровье, а жизнь будет максимально продолжительной.

## § 5. Дыхание и работа мозга

Работа мозга во многом зависит от типа дыхания. Так, частота дыхания и дыхание попеременно через левую или правую ноздри сильно влияют на его функции.

Наш мозг состоит из двух полушарий — левого и правого. Каждое полушарие заведует присущими только ему функциями. Вот некоторые из них.

| Левое полушарие мозга | Правое полушарие мозга |
|---|---|
| Логическое или аналитическое | Образное, интуитивное |
| Дискретное | Непрерывное |
| Словесное | Бессловесное |
| Числовое | Геометрическое |
| Последовательное | Параллельное |

В связи с тем, что наша жизнь связана с языком, речью, анализом, синтезом и представляет собой линейное действие для достижения каких-то целей, левое полушарие получает огромное количество стимулов для своего развития ежедневно и очень сильно развито. Правое полушарие, наоборот, недополучает для своего развития образных стимулов и интуитивной подпитки, связанной с подсознательным уровнем. В результате чего оно сильно отстает от левого, хотя работа этого полушария также важна, как и левого. В результате теряется внутренняя гармония, человек развивается однобоко. Именно по этой причине большинство людей легковерны, хватаются за внешнее, не вникая вглубь. Эта закономерность проявляется и в оздоровительном процессе —

никто не хочет серьезно работать над собой, ждет быстрого успеха. Такие люди не желают брать на себя обязанность и ответственность по поддержанию собственного здоровья, благополучию семьи — они иждивенцы. Поэтому подавляющему большинству людей необходимо стимулировать правое полушарие мозга с целью его доразвития и гармонизации. И в этом нам поможет дыхание.

Мало кто интересовался вопросом, зачем у нас две ноздри, а дыхательное горло одно? Я попытался проследить за возникновением наружных дыхательных органов на внутриутробной стадии и выяснил, что вначале зародыш человека имеет одно отверстие, которое затем разделяется перегородкой на два, а затем формируется нос и т. д. Как недавно установили ученые, дыхание через левую ноздрю способствует охлаждению мозга, а через правую — разогреванию. Многовековой опыт йогов указывает, что каждая ноздря, когда через нее преимущественно идет дыхание, стимулирует соответствующую часть тела. Таким образом, применяя дыхание попеременно через одну и другую ноздри, мы можем сгармонировать работу мозга.

В древней и малоизученной у нас Свара-йоге (йоге звука) так рассказывается про дыхание через левую ноздрю. Дыхание через эту ноздрю представляет собой лунный поток, женственный (Иньский) по природе, питающий и очищающий. Согласно тантрам, левое считается магнетическим, женственным, эмоциональным по природе. Дыхание через левую ноздрю приносит мозгу энергию. Во время жаркого дня советуется держать левую ноздрю открытой, чтобы сбалансировать солнечную энергию, поступающую в дневные часы. В трактате «Джнана Свародайа» рекомендуется выполнять действия, ведущие к улучшению благосостояния, в то время, когда дыхание течет через левую ноздрю.

О дыхании через правую ноздрю рассказано следующее. Дыхание через правую ноздрю представляет собой солнечный поток, мужской (Янский) по природе, разрушающий и за счет этого временно увеличивающий жизненные силы и выносливость. Правое считается электрическим, мужским, рациональным по природе. Дыхание через правую ноздрю придает активность телу. Во время прохладных ночей советуется держать правую ноздрю открытой, чтобы сбалансировать влияние прохладной ночи на организм. Дыхание через правую ноздрю рекомендуется для физической деятельности, споров, состязаний. Активизируя дыхание через

левую ноздрю днем, а через правую ночью, можно увеличить жизненную силу и продолжительность жизни.

Чтобы убедиться в правильности вышеуказанного, понаблюдайте за собой, когда у вас заложена одна ноздря. В результате этого обычно создается впечатление, что соответствующая половина тела какая-то немая, одеревенелая.

## § 6. Методики набора «питательной праны»

Под набором питательной праны надо понимать процесс создания внутри организма благоприятных условий для проведения качественной деструктуризации пищи на клеточном уровне (клеточное дыхание). Для этой цели наиболее подходят три типа дыхания: метод волевой ликвидации глубокого дыхания Бутейко К. П., дыхание через трубку и «дыхание зародыша».

МЕТОД БУТЕЙКО. Константин Павлович Бутейко отнюдь не случайно открыл свой метод дыхания. Стечение обстоятельств и хорошая наблюдательность, помноженные на знания, позволили ему это сделать с успехом.

Бутейко всегда тянуло к медицине, и он после окончания техникума поступает в мединститут. Во время учебы в мединституте у него появляется злокачественная гипертония в общей форме. Давление было 220/120, головные боли, бессонница, боли в сердце и многое другое. Так как он сам тогда занимался проблемами этой болезни, то рассчитал срок своей жизни примерно в полтора года. Как медик он знал, что медикаментозный путь лечения бесполезен. За эти полтора года надо было найти что-то нетривиальное, что спасло бы жизнь. Бутейко стал экспериментировать — дышал усиленно в полную грудь, глубоко. В результате — головокружение, сжимало виски, было плохо с сердцем, слабость. Когда же он, наоборот, тормозил дыхание, то оживал через несколько минут. И вот в ночь с 9 на 10 сентября 1952 года и родилась теория, которая затем получила прочное научное обоснование. Главным стержнем этого метода является роль углекислоты в организме, а причина болезней — глубокое дыхание, вымывающее ее из организма. В дальнейшем в лаборатории «Клитамической биологии», организованной в Сибирском отделении Академии наук, Бутейко с помощью современной аппаратуры, снимающей сразу 24 параметра о состоянии человеческого организма, было детально изучено функционирование больного и здорового организма. Полученные данные затем были обработаны на счетно-элек-

тронных машинах и получены математические зависимости между функциями. В более простой и доступной форме эти исследования показали:

1. Увеличение глубины дыхания не ведет к увеличению кислорода в клетках нашего организма, а наоборот. В связи с тем, что углекислый газ в 25 раз быстрее вымывается из организма, чем кислород, возникает его дефицит. В результате этого ухудшаются условия перехода кислорода от гемоглобина к тканям (эффект Вериго-Бора) и наступает кислородное голодание всего организма.

2. Изменение внутренней среды клеток из-за вымывания углекислоты разлаживает работу 700 ферментов и 20 витаминов! В результате нарушается обмен веществ и энергии в организме — основа жизни.

3. Уменьшение углекислого газа в клетках возбуждает их (понижает порог возбудимости). Это в свою очередь приводит к возбуждению нервной системы со всеми вытекающими отсюда вредными последствиями.

4. Защитная реакция от потери углекислого газа в организме приводит к спазмам бронхов и сосудов, к накоплению слизи в организме.

Исходя из своей обширной практики, Бутейко утверждает, что существует одна болезнь — глубокое дыхание, зато симптомов у нее 150! Вот симптомы болезни глубокого дыхания, исчезающие в процессе его ликвидации по методу ВЛГД (волевой ликвидации глубокого дыхания).

1. НЕРВНАЯ СИСТЕМА: головные боли (иногда по типу мигрени), головокружения, обмороки (иногда с эпилептическими судорогами); нарушение сна (в том числе бессонница), плохое засыпание, сонливость и др.; шум в ушах, ухудшение памяти, быстрая умственная утомляемость, вспыльчивость, раздражительность, плохая концентрация внимания, чувство беспричинного страха, апатия, ухудшение слуха, парестезия (включая полную потерю всех видов чувствительности, чаще конечностей), вздрагивание во сне, тремор, тик; ухудшение зрения, увеличение старческой дальнозоркости, различные мелькания в глазах, сетка перед глазами и т. д., увеличение внутриглазного давления, болезненность при движении глаз вверх и в стороны, преходящее косоглазие; радикулиты и т. д.

2. ВЕГЕТАТИВНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА: кризы типа диэнцефальных и вегетодистонических, в том числе: пот-

ливость, зябкость, бросание в холод или жар, беспричинный озноб, неустойчивость температуры тела типа термоневроза и т. д.

3. ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА: признаки гипертериоза, ожирение или истощение, иногда по типу эндокринного, явления патологического климакса, нарушение менструального цикла, токсикозы беременности, фибромы, импотенция и т. д.

4. СИСТЕМА ДЫХАНИЯ: спазмы гортани и бронхов (приступы астмы), одышка при физической нагрузке и в покое, частое глубокое дыхание с участием дополнительной дыхательной мускулатуры, отсутствие паузы после выдоха и в покое, дыхательная аритмия или периодическое ощущение недостатка воздуха, ощущение неполного вдоха, ощущение ограниченности подвижности грудной клетки (стеснение в грудной клетке), боязнь духоты, затруднение дыхания через нос и в покое, а также при небольшой физической нагрузке, ринит по типу вазомоторного, склонность к простудным заболеваниям, в том числе катары дыхательных путей, бронхиты, гриппы и т. д., кашель сухой или с мокротой, сухость во рту или в носоглотке, хронический тонзиллит, ларингит, гайморит, фронтит, острая эмфизема легких, интерстициальная пневмония, бронхоэктазы, спонтанный пневмоторакс, потеря обоняния, боли различного характера в грудной клетке, нарушение осанки, деформация грудной клетки, вздутие надключечных областей (эмфизема верхушек легких) и т. д.

5. СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА И СИСТЕМА КРОВИ: тахикардия, экстрасистолия, пароксизмальная тахикардия, спазм сосудов конечностей, мозга, сердца, почек, белок в моче, дизуретические явления, никтурия и др., похолодание, зябкость конечностей, других областей, боли в области сердца, стенокардия, повышение или понижение артериального давления, телеангиэктазия, варикозное расширение вен, в том числе геморроидальных, ломкость сосудов, в том числе кровоточивость десен, частые носовые кровотечения и т. д., ощущение пульсации различных областей, пульсирующие шумы в ушах, сосудистые кризы, инфаркт миокарда, инсульт, повышение свертываемости крови, тромбы (тромбофлебиты), уменьшение щелочных резервов крови, электролитные нарушения, эозинофилии, гипер- или гипоглобулия, изменения в крови, уменьшение парциального давления кислорода в артериальной крови в начальных

стадиях болезни и противоположные изменения в конечных стадиях болезни и т. д.

6. СИСТЕМА ПИЩЕВАРЕНИЯ: понижение, повышение, извращение аппетита, слюнотечение или сухость во рту, извращение или потеря вкуса, спазмы пищевода, желудка (боли в правом подреберье, в подложечной области и т. д.), колит (запоры, поносы), дискинзия желчных путей, изжога, частая отрыжка, тошнота, рвота, метеоризм, некоторые формы гастритов и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и т. д.

7. КОСТНО-МЫШЕЧНЫЙ АППАРАТ: мышечная слабость, быстрая физическая утомляемость, ноющие боли в мышцах, судороги мышц, чаще ног (икроножные мышцы и мышцы стопы), подергивание различных групп мышц, усиление или ослабление тонуса мышц, атрофия мышц, боли в трубчатых костях и т. д.

8. КОЖА И СЛИЗИСТЫЕ: сухость кожи (ихтиоз), постулезные сыпи (икне), кожный зуд, экзема, псориаз, склон-

Таблица

| состояние организма | форма дыхания | степ. отклон. | ЧП | ЧД | % сод. $CO_2$ в альвеол. | пауза после выдоха | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | АП | КП | ВП | МП |
| сверхвынносливое | поверхностное | 5 | 48 | 3 | 7,5 | 16 | 180 | 180 | 360 |
| | | 4 | 50 | 4 | 7,4 | 12 | 150 | 150 | 300 |
| | | 3 | 52 | 5 | 7,3 | 9 | 120 | 120 | 240 |
| | | 2 | 55 | 6 | 7,1 | 7 | 100 | 100 | 200 |
| | | 1 | 57 | 7 | 6,8 | 5 | 80 | 80 | 160 |
| НОРМА | НОРМА | — | 60 | 8 | 6,5 | 4 | 60 | 60 | 120 |
| | | —1 | 65 | 10 | 6,0 | 3 | 50 | 50 | 100 |
| | | —2 | 70 | 12 | 5,5 | 2 | 40 | 40 | 80 |
| | | —3 | 75 | 15 | 5,0 | — | 30 | 30 | 60 |
| | | —4 | 80 | 20 | 4,5 | — | 20 | 20 | 40 |
| болезнь | глубокое | —5 | 90 | 26 | 4,0 | — | 10 | 10 | 20 |

**Примечание:** ЧП — частота пульса в минуту; ЧД — частота дыхания в минуту (число вдохов и выдохов); % $CO_2$ — процентное содержание углекислого газа в альвеолярном воздухе; Ап — автоматическая пауза, непроизвольная задержка дыхания после выдоха (самая важная характеристика, т. к. при этих паузах не происходит потери углекислоты); КП — контрольная пауза, задержка дыхания после среднего выдоха до первой трудности; ВП — волевая пауза, задержка дыхания от первой трудности до предельной (выходить из нее нужно более частым, но неглубоким дыханием, дыша через слегка зажатый нос); МП — максимальная пауза, сумма КП и ВП.

ность к грибковым заболеваниям, бледность с серым оттенком кожи, акроционоз, отеки квинке, пастозность лица, экзематический блефарит, синюха и т. д.

9. ОБМЕННЫЕ НАРУШЕНИЯ: ожирение, истощение, липоматоз, инфекционные инфильтраты, остеофиты и отложения солей в области суставов по типу подагры, отложение холестерина на коже (чаще на веках), тканевая гипоксия, скрытые отеки, нарушение тканевого обмена по типу аллергических реакций и т. д.

Прежде, чем приступить к изложению самой методики ВЛГД, уточним с помощью цифр, что представляет собой глубокое дыхание.

Вышеуказанная таблица показывает степень нашего здоровья. Так, если у вас частота пульса (ЧП) равна 60 уд/мин; частота дыхания (ЧД) — 8; автоматическая пауза после выдоха (АП) — 4; максимальная пауза (МП) — 120 сек., значит, у вас содержание углекислого газа в альвеолах легких равно 6,5 проц., и вы вполне здоровый человек. Если ваши показатели уходят вверх от состояния нормы — вы обладаете более высокими показателями здоровья. Но если они находятся ниже — вы глубокодышащий человек и ваше здоровье хуже нормального уровня. Это есть не что иное, как состояние предпатологии. В зависимости от того, насколько эти показатели уходят вверх или вниз — вы сверхвыносливы или больны.

Дыхание здорового человека протекает так: вдох, выдох, АВТОМАТИЧЕСКАЯ ПАУЗА (АП), которая возникает непроизвольно. Затем процесс повторяется снова. Вся методика Бутейко сводится к тому, чтобы вернуть больному, глубокодышащему человеку эту АВТОМАТИЧЕСКУЮ ПАУЗУ. Как показала практика, автоматическая пауза восстанавливается после 3-х лет регулярных тренировок. Причем контролировать ее нужно постоянно — тогда успех обеспечен.

Тренировка по данному методу производится так: нужно удобно сесть, спина должна быть прямой, потянуть вверх шею, руки положить свободно на колени, но чтобы они не соприкасались. Теперь необходимо МАКСИМАЛЬНО РАССЛАБИТЬСЯ, успокоить дыхание и пульс. При расслаблении особенно проконтролируйте расслабление плеч, рук (особенно изгибы руки и кисти), лицо (особенно мышцы вокруг глаз и лоб), ноги (особенно ступни), мышцы грудной клетки, живота и диафрагмы. Если у вас сильно напрягается спина во время занятий, то обоприте ее на спинку, но держите ровной.

Теперь замерьте частоту своего пульса (ЧП), частоту дыхаиия (ЧД) и контрольную паузу (КП). Еще раз укажу, что контрольную паузу, т. е. задержку дыхаиия после ОБЫЧНОГО ВЫДОХА, держать до первой трудности. Если вы будете ее передерживать, то получите неправильные исходиые даниые. Так, если ваша КП — 15 секунд (норма — 60 сек.); 60 : 15 = 4, это показывает, что при каждом вдохе вы вдыхаете в четыре раза больше воздуха, чем нужно *. Все эти замеры запишите в тетрадь и в дальнейшем по ней будете сверяться о ходе треиировочного процесса.

Итак, приняв нужное положеиие, начииайте постепенно умеиьшать глубиину дыхаиия, сводя ее на нет. При этом должна ощущаться легкая нехватка воздуха. Внешнее дыхание должно стать незаметным. Умеиьшению глубины дыхания способствуют поднятие глаз вверх (подбородок не поднимать) и слегка надутые губы.

Существует миожество инструкций по примеиеиию метода ВЛГД, в которых даются различные варианты тренировок. Поэтому я сошлюсь иа официальиый источник — журнал «Природа и человек» № 5, 1989 года, в котором помещеиа статья К. П. Бутейко «Очищеиие дыхаиием».

— Уменьшать глубину дыхаиия нужно шесть раз в сутки в 0, 4, 8, 12, 16 и 20 часов, причем два цикла — в иочиые часы. В каждом цикле — пять попыток, и тренироваться лучше так, чтобы в райоие пятой минуты вы уже не могли дышать в выбранном режиме. Дальше время попыток увеличивается до 10 мииут. Освоив такой ритм, нужно переходить ко второй степени и опять стараться еще больше уменьшить глубиину дыхаиия и дышать в новом режиме сначала до пяти, а затем до десяти миiут. Таких степеней уменьшения дыхания несколько. Переходить от одной к другой можно лишь тогда, когда полиостью освоишь предыдущий режим и вернуться к прежиему дыхаиию невозможно.

Итак, вы в течение 5 миiут (а в дальиейшем 10) уменьшали глубину дыхания. Теперь измерьте КП. Это и

* Ввиду того, что Бутейко абсолютно не учитывает энергетического аспекта дыхания и все сводит к вымыванию углекислоты из организма, получаются такие словесные обороты, не отражающие истинную суть дыхания. Стрельникова учитывает только энергетический аспект, вообще не вдаваясь в физиологию и роль углекислоты. Поэтому автор, излагая методики максимально приближенно к оригиналу, использует их мысли, не отражающие действительность, но вы должны об этом знать.

есть одна попытка. Далее вы уменьшаете глубину дыхания снова в течение 5 минут и делаете КП — это вторая попытка, и так до пяти попыток. Этим ограничивается первый цикл упражнений, который продолжался 5 попыток по 5 минут, плюс время, затраченное на КП, итого время одного занятия будет равным 30 минутам в случае пятиминутной попытки и около часа в случае десятиминутной попытки. Закончив такое занятие, вы замеряете в конце ЧП и ЧД.

Каждый цикл (занятие) выглядит так:

I цикл — 0 часов ЧП = ЧД = КП = (т. е. данные в начале занятия)

$T_1$ = $КП_1$ = ($T_1$ — это время попытки, равное 5 или 10 мин., а $КП_1$ — контрольная пауза после нее)

$T_2$ = $КП_2$ =

$T_3$ = $КП_3$ =

$T_4$ = $КП_4$ =

$T_5$ = $КП_5$ =

Теперь еще замерьте ЧП и ЧД.

2 цикл (тренировка) у вас будет в 4 часа, и все повторится снова. Суточные упражнения заканчиваются расчетом КПс — средней арифметической из замеренных за сутки 36 КП. Эту цифру также заносят в тетрадь и затем по ним смотрят динамику тренировочного прогресса.

Критерии правильности проведения тренировки следующие: легкая нехватка воздуха в начале занятия 5-минутной попытки, переходящая в очень сильную («уже не могли дышать в выбранном режиме»); ощущение теплоты с переходом в испарину и даже пот; рост КП от одной попытки к другой, от одного дня к другому. В самом начале занятий КП может увеличиваться очень медленно или даже стоять на месте. Это значит, что углекислый газ, накопленный во время попытки, занятия, тут же используется организмом, а для накопления его в крови еще недостаточно. Поэтому не думайте, что вы неправильно поступаете, продолжайте тренировки и КП начнет потихоньку расти.

Такой программы необходимо придерживаться, пока не дойдете до легкой задержки, равной 60 секундам. После этого можно заниматься 2 раза в день в течение 1 года. Занятия проводить часовые: утром после подъема и вечером перед ужином. После этого переходите на одно занятие по часу, которое выполняют перед ужином, а утром только проверяют легкую задержку (КП), которая должна быть не ниже 60 сек. Через 0,5—1 год прекращаете занятия (а можно и продолжить) и делают две вещи: 1 — проверяют

утром КП, чтобы она была не ниже 60 секунд, 2 — выполняют легкие физические упражнения, которые способствовали бы накоплению углекислоты в организме.

Если КП по утрам у вас начинает падать, обязательно найдите причину и ликвидируйте ее. Если КП по-прежнему падает, снова приступайте к занятиям по всем вышеуказанным правилам.

Увеличению глубины дыхания, т. е. падению КП способствует следующее:

1. Хронические тонзиллиты, холециститы, аппендициты, бронхиты, пневмония.
2. Все, что имеет много кофеина: кофе, какао, чай, шоколадные конфеты.
3. Антибиотики, спазматики и другие подобные лекарства.
4. Алкоголь, никотин, наркотики.
5. Гиподинамия (малоподвижный образ жизни).
6. Жаркая погода, чрезмерное увлечение парной и другими горячими процедурами.
7. Отрицательные эмоции.
8. Положение глаз вниз.
9. Обильное и смешанное питание. Белковые продукты: мясо всех видов, рыба, яйца, молочные продукты, а также цитрусовые и дрожжевой хлеб.

Накопление углекислого газа в организме идет ступенчатообразно — каждые 5—7 дней (у всех строго индивидуально), когда КП увеличивается на несколько секунд. Это и есть ступени дыхания, во время которых оно уменьшается по глубине, а количество углекислого газа в организме возрастает. Такие перестройки в организме проявляются в виде очистительных кризисов, по Бутейко — ЛОМКИ. По наблюдениям Бутейко должно пройти 8 ломок. Во время ломок можно определить пораженные органы и системы. Чем больше они поражены, тем острее пройдет ломка (очистительный и оздоровительный кризис). Особенно тяжелые ломки на круглых цифрах, их советуется перепрыгивать. Самая тяжелая первая ломка из-за того, что первой восстанавливается КЩР крови — это мощный отрицательный кризис. Последующие ломки будут слабее и слабее. Одна ломка может продолжаться от трех до шести недель. Все зависит от степени поражения. Чем раньше начнется ломка, тем последующие будут слабее. Чтобы быстрее началась ломка, можно ноги подержать в холодной воде. Во время ломок могут отозваться места, которые давно зажили. Например, ожоги с детства, места ранений и т. д. Помните — без ломок

(очистительных, оздоровительных и энергетических кризисов) не будет выздоровления. Шестимесячная ломка обязательна, если хорошо идет набор КП.

**Преддверия ломки и признаки самой ломки (кризиса)**

1. Плохой сон и болезненно хочется спать.
2. Раздражительность.
3. Плаксивость.
4. Падает аппетит.
5. Обостряются все хронические заболевания.
6. Появляются боли в пораженных ранее местах (ожоги, порезы, ранения и т. д.).
7. Головная боль.
8. Понос.
9. Увеличивается мочеиспускание.
10. Появляются кровь с мокротой или слизь из носа и десен.
11. Перед началом ломки легче, чем раньше, происходит задержка дыхания — растет КП.
12. Могут быть галлюцинации.
13. Судороги.
14. Тошнота, иногда рвота.
15. Зуд кожи.
16. Крапивница.
17. Экзема.
18. Аллергический насморк.
19. Снижение трудоспособности.
20. Боли в сердце.
21. Шум в голове, головокружение, головные боли.
22. Одышка, кашель.
23. Сильно мерзнут ноги, а также ряд других симптомов в зависимости от поражения.

Итак, по признакам ломки можно судить, какие органы и системы организма поражены.

1. Если нарушен сон, появляются головные боли, раздражительность, плаксивость и т. д. — сильно поражена нервная система.
2. Тошнота, изжога, рвота — больная печень.
3. Галлюцинации бывают при пораженной психике.
4. Судороги указывают на недостаток витаминов группы «В».
5. Кашель — хронический бронхит.
6. Боли в сердце, шум в голове, одышка и т. д. — поражена сердечно-сосудистая система.

7. Если мерзнут ноги — поражены кровеносные сосуды ног.

8. Если обостряется астма — поражены бронхи и легкие.

Нижеследующие советы Константина Павловича Бутейко помогут вам нормально преодолеть ломки (очистительные и прочие кризисы).

1. Не бояться ничего, все пройдет и ничего не случится плохого. Например, многие больные бывают в панике при виде черных, зловонных, запекшихся кусков мокроты — это очищаются бронхи. Или не могут уснуть, нет аппетита, плачут, не найдут себе места и т. д. — пройдет ломка и все нормализуется.

2. Как только вы обнаружите, что у вас начинается ломка, т. е. кроме вышеперечисленных обстоятельств и обострений у вас начнет падать КП, принимайте сразу меры по ее сохранению: а) прибавьте еще одну попытку к занятиям; б) если очень тяжело даются задержки — парьте ноги во время занятия, но не перегревайтесь до пота. Можно пить по 200—250 гр. горячей воды в течение 10—15 минут, а затем через 15—20 минут начинать заниматься. Можно принимать и горячую ванну, вымыть голову горячей водой, ставить горчичники на грудь, растирать грудь теплыми руками (особенно во время кашля).

3. Если у вас сильная ломка, вы приняли все меры и все равно не можете выдерживать ранее взятых КП, не волнуйтесь, включите еще одно-два занятия сверх нормы с целью усиленного накопления углекислого газа и кислорода в организме.

4. Если не хочется кушать — не насилуйте себя, но пейте побольше для вымывания шлаков.

5. Во время ломок строго соблюдайте принципы правильного питания и полностью исключите вышеперечисленные продукты.

6. Во время ломок особенно страшен кашель (обостряется бронхит), старайтесь унять его любой ценой: трите переносицу, растирайте грудь теплой рукой, ставьте горчичники и т. д.

7. Больше двигайтесь на свежем воздухе, но не спите и не лежите. Если станет невмоготу, то засните на 30—35 минут и снова будьте в движении и регулярно выполняйте тренировочное дыхание.

Во время занятий по методу Бутейко ощущается недостаток калия, кальция и натрия в организме. Их необходимо восполнять пищей, содержащей в повышенном количестве эти микроэлементы. Такие продукты потребляйте в течение 10 дней, а затем сделайте перерыв на этот же срок. И наоборот, когда появляется в организме избыток калия, наступает насморк. На 1—2 дня прекратите прием калийных продуктов *.

Бутейко блестяще воплотил заветы древних мудрецов: «Прежде, чем лечить другого, излечись сам. Прежде, чем предложить что-либо другому, испытай на себе». Знания, добытые им, весьма пригодятся, особенно в практическом плане, тем людям, которые будут практиковать и другие способы дыхательной тренировки.

В заключение два примера лечения с помощью ВЛГД, которые описывает из своей практики сам К. П. Бутейко.

ПРИМЕР I. Больной С-к Н., 40 лет, инженер-механик, в прошлом мастер спорта по конькам, госпитализирован скорой помощью 08.06.80 года с диагнозом: атопическая бронхиальная астма, тяжелая форма, приступный период, астматический статус, сердечно-легочная недостаточность II—III степени, гормонально зависимый, полиаллергия к запахам, лекарству: седуксену, коргликону и т. д. Жалобы на астматическое состояние, на фоне которого преимущественно в ночное время и от малейшей физической нагрузки возникает 10—15 тяжелых приступов удушья, сильный кашель с трудно отделяемой мокротой, одышка в покое, потливость, слабость, сердцебиение, плохой сон, метеолабильность, чувство страха, раздражительность. Болен с апреля 1976 года — во время заболевания гриппом ввели внутривенно полилюкин, после чего развился первый тяжелый приступ удушья, состояние астматического статуса держалось два месяца. С первых дней заболевания принимал преднизолон до 60 мг, гидрокортизон 300 мг, затем полькартолон 32 мг в сутки. 12.08.76 года была проведена операция корней левого легкого, после чего состояние ухудшилось. С 13.09 по 30.12.76 года находился в аллергическом отделении областной больницы г. Новосибирска с диагнозом: узелковый периартерит, подострое прогрессирующее течение с синдромами бронхиальной астмы, плеврита, коронарита и очаговыми изменениями в миокарде, нефрита, полиневрита, пора-

* Сладкие фрукты и овощи.

жение желудочно-кишечного тракта, кахексия. В больнице был переведен на инвалидность II, а затем I группы. В последующем больной 15 раз лечился в стационарах без должного эффекта. Специфическое обследование и лечение у аллерголога не проводилось из-за тяжелого общего состояния. Последнее обследование началось 04.06.80 года, когда для снятия приступа удушья до 6 раз в сутки вызывали скорую помощь. Был госпитализирован в астматическом состоянии 11.06.80 года, кроме массивной терапии (бронхолитики, сердечные, гормоны, седативные) больной бесконтрольно за ночь использовал два полных ингалятора с астмопентом и новодрином. Состояние значительно ухудшилось, и была вызвана реанимационная бригада. Несмотря на реанимационные меры, полностью снять астматическое состояние не удалось. 12.06.80 года к больному был применен способ ВЛГД. Все медикаментозные средства, кроме преднизолона, были отменены, доза преднизолона, регулярно употребляемая больным последние 3,5 года (35 мг в сутки), была снижена в 2 раза. В момент осмотра состояние больного было тяжелым, выраженная одышка в покое с участием дополнительной дыхательной мускулатуры. Больной занимал вынужденное положение, дышал шумно, ртом, цианоз губ, грудная клетка расширена в нижних отделах, фиксирована на вдохе, частота дыхания — 32 в минуту. КП — 2—3 секунды. Способ ВЛГД усвоил с первого объяснения и через 2—3 минуты кашель и приступ удушья купировались, уменьшилось сердцебиение, улучшилось общее состояние. Сразу была проведена вентиляционная проба: глубокое дыхание (12 вдохов за 30—40 сек.) вызвало кашель

**Таблица**

**Содержание $O_2$ и $CO_2$ в альвеолярном воздухе в зависимости от увеличения объема дыхательных путей.**

| Дополнительный объем дыхательных путей в мл. | $O_2$% | $CO_2$% |
|---|---|---|
| 0 | 14,6 | 5,4 |
| 300 | 12,4 | 5,6 |
| 700 | 11,2 | 5,9 |
| 1100 | 10,5 | 6.2 |
| 1600 | 9,9 | 6,4 |
| 2000 | 9,5 | 6,5 |
| 2500 | 9,3 | 6,7 |

Таблица

Соответствие увеличенного объема дыхательных путей по парциальному давлению $O_2$ высоте над уровнем моря.

| Дополнительный объем дыхательных путей в мл. | Высота над уровнем моря в метрах |
|---|---|
| 0 | 0 |
| 300 | 1200 |
| 700 | 1285 |
| 1100 | 2225 |
| 1600 | 2800 |
| 2000 | 3080 |
| 2500 | 3230 |

и приступ удушья, дрожь в теле, сердцебиеиие, которые исчезали за 2—3 мииуты при повториом примеиении способа ВЛГД. Таким образом, проба оказалась положительной и специфичной, подтвердив зависимость бронхоспазма, кашля и сердцебиеиия от гипервентиляции. В дальнейшем больной научился самостоятельио снимать приступы кашля и удушья. Приступы прекратились с первого для устранеиия гипервентиляции, и необходимость в медикаментозиой терапии полиостью отпала. Сиижеииые дозы предиизолона были времеиио сохранеиы. Впервые за иесколько последних месяцев больиой стал значительио активиее, свободно ходил по коридору и поднимался по лестнице на 3 этаж. На 2-й деиь занятий, когда уровеиь $CO_2$ повысился с 24,4 до 31,5 мм. рт. ст., а КП увеличилось с 3 до 12 секунд, отмечались симптомы реакции выздоровления: головная боль, повышение температуры до 39°, которая держалась в течение 4 часов. Это сопровождалось выделеиием обильной мокроты (до 150 мл.) в виде слизи, пробок, тяжей. Мокрота отходила легко, без иапряжения. Умеиьшился аппетит, усилились жажда и выделение горькой вязкой слюиы с запахом применяемых раиее лекарств. Участились мочеиспускание и стул. Эти явлеиия продолжались в течение суток, после чего состояние улучшилось. Нормализовался сои, аппетит, исчезло сердцебиение, одышка, кашель, слабость, потливость. На 8-й день, когда уровеиь $CO_2$ повысился с 31,5 до 37,5 мм. рт. ст., а КП увеличилась до 20—30 секунд, отмечалась повторная реакция очищения: болезнеиность в мышцах, повторно отходило миого мокроты; проявления реакции были менее продолжительными, чем в первый раз. Выписан из отделения на 10-й день госпитализации со значительным

улучшением. Физически активен. Трудоспособен. В последующий период наблюдения, более 1,5 лет, отмечались редкие обострения бронхиальной астмы, связанные с прекращением контроля за дыханием и поездкой на южный берег Крыма.

ПРИМЕР 2. Больной Ш., 6 лет. Поступил на амбулаторное лечение способом ВЛГД 19.11.80 года с диагнозом: атопическая бронхиальная астма, тяжелая форма, астматический статус, легочно-сердечная недостаточность, вазомоторная ринопатия, полиаллергия. Жалобы на постоянное астматическое состояние, на фоне которого, преимущественно в ночное время (и после малейшей нагрузки), возникает 6—7 тяжелых приступов удушья в сутки, сильный кашель с трудноотделяемой мокротой, иногда доходившей до рвоты, одышка при физической нагрузке, насморк, потливость, зябкость, слабость, плохой сон, раздражительность, плаксивость, кожный зуд, запоры. Болен с трехмесячного возраста, когда внезапно начались тяжелые приступы удушья и астматическое состояние, продолжающееся несколько суток и недель. За 6 лет жизни 18 раз находился на стационарном лечении в специализированных отделениях, из них 5 раз — в реанимационном отделении. Проведено 10 бронхоскопий. Во время последней бронхоскопии, после фторотанового наркоза, больной впал в крайне тяжелое состояние и переведен на управляемое дыхание. Весь 1979 год находился на стационарном лечении. Проводимая терапия, в том числе и гормональная, не давала стойкого эффекта и ремиссии для купирования приступа. Кроме обычной терапии, больной бесконтрольно пользовался 4 ингаляторами каждые 15—20 минут (новодрин, эуспирин, алупент, сальбутамол). Отмечается непереносимость к интерферону, альбуциду, фторотану, гостиничной пыли, запаху ели, винограду, яблокам, помидорам, сайре, треске и другим продуктам. В момент осмотра: состояние средней тяжести, дышал шумно, ртом, с участием вспомогательной мускулатуры. Грудная клетка расширена, особенно в нижних отделах, по всем легочным полям масса сухих и влажных хрипов, частота дыхания — 30 в минуту. КП — 3 сек., пульс — 118 уд. в минуту, тахикардия, тоны приглушенные. Способ ВЛГД усвоил сразу и через 10—15 минут снял астматическое состояние. Глубокое дыхание (12 вдохов за 39—40 секунд) вызвало кашель, заложенность носа, приступ удушья, усиление сердцебиения. Вызванные гипервентиляцией симптомы исчезали за 5—7 минут при повторном уменьшении дыхания. Таким образом,

проба была положительной и специфической и подтвердила зависимость бронхоспазма, кашля, заложенности носа, сердцебиения от гипервентиляции. С первого дня ребенок самостоятельно научился купировать приступы кашля, снимать насморк. Приступы стали реже (1—2 раза в сутки) и легче, значительно сократился прием лекарств. На 6-й день прекратились приступы удушья и полностью отпала необходимость в медикаментозной терапии. Больной стал значительно активнее, впервые в жизни свободно ходил по комнате, поднимался по лестнице на 3-й этаж, гулял по улице. На 6-й день лечения, когда КП увеличилось с 3 до 9—10 сек., а уровень $CO_2$ в альвеолах повысился с 27,3 до 31,8 мм. рт. ст., отмечалась реакция выздоровления в виде слабости, головной боли, уменьшения аппетита, выделения горькой вязкой слюны с запахом, рвота, учащение мочеиспускания и стула. С кашлем обильно отходила густая вязкая мокрота. Эти явления продолжались в течение суток. В дополнительной терапии больной не нуждался. Состояние улучшилось. Нормализовался сон, аппетит, исчезли одышка, потливость, слабость. На 14-й день лечения, когда уровень $CO_2$ повысился с 31,8 до 35,6 мм. рт. ст. и КП увеличилась до 20 сек., отмечалась вторая реакция выздоровления: появилась болезненность в мышцах всего тела, обильное выделение из носа, температура 37,6—39,7°, вновь обильно отходила мокрота. Эти симптомы держались около 7 дней. При достижении КП 30—40 сек., исчезли клинические проявления аллергии, в том числе и на запахи. Впервые за 6 лет жизни ребенка в доме была установлена елка, запах которой он не переносил. После лечения гулял в любую погоду, по несколько часов в день, принимал водные процедуры. Под наблюдением 4 года. За это время обострений бронхиальной астмы, аллергических реакций и простудных заболеваний не отмечалось, улучшилось общее состояние, полностью исчезли приступы удушья.

ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ ТРУБКУ. Этот метод предложил Антон Галузин. Вся суть дыхания через трубку заключается в увеличении вредного пространства (см. § 1) дыхательных путей за счет трубки определенного размера. В случае увеличения объема дыхательных путей, то есть длины трубки, концентрация кислорода и его парциальное давление в альвеолярном воздухе (а следовательно и в крови) падает, а углекислого газа растет. Падение парциального давления кислорода наблюдается при подъеме над уровнем моря. Величину этого падения можно соотнести с высотой подъема.

Таким образом, при дыхании через трубку (дополнительное вредное пространство — ДВП) можно создавать парциальное давление, соответствующее любой заданной высоте. Однако, в отличие от действительного пребывания на высоте, недостаток кислорода будет сопровождаться увеличением содержания углекислого газа.

Для создания увеличенного объема дыхательных путей (сокращенно УОДП) используются трубки с внутренним диаметром 30 мм и длиной 42,5; 99,5; 156; 227; 284 и 355 см. Соответственно объем трубок составил 300, 700, 1100, 1600, 2000 и 2500 мл.

Дыхание выполняется при тех же условиях, что и по методу Бутейко, только одевается маска с присоединенной к ней трубкой. В самом начале необходимо освободить легкие от остаточного воздуха, для этого нужно сделать несколько выдохов при неглубоком коротком вдохе. Дышать через трубку нужно легко и спокойно. Количество кислорода ввиду ухудшения вентиляции легких уменьшается, а углекислого газа увеличивается. Далее, этот процесс стабилизируется, в зависимости от длины трубки, и человек находится на строго выбранном режиме поглощения углекислоты и кислорода.

Сам Антон Галузин занимался один раз в день утром, начав с 5 минут. Вначале длина трубки была 0,8 метра. Время дыхания увеличивал ежедневно на 1—2 минуты, а также постепенно удлинял трубку. В дыхании никаких волевых усилий не применял. Ритм дыхания изменялся самостоятельно. Естественно, как бы само собой возникло желание затягивания дыхания. Сейчас ритм дыхания 4—6 в минуту. Само дыхание очень легкое, приятное и незаметное. Занимается сейчас по 30 минут, длина трубки — 2,3 метра.

Через 3,5 месяца таких занятий у него исчезли головные боли, повысилась умственная работоспособность, перестал ощущать зависимость от погоды. Заметно повысилась физическая работоспособность, одновременно снизилась потребность в пище, в том числе мясной. Исчез хронический дерматит. Антон Галузин очень доволен этим дыханием, приносящем здоровье, удовольствие и радость. Вы его также можете практиковать, просматривая передачи по телевизору.

ДЫХАНИЕ ЗАРОДЫША. Этот древний вид дыхания лишен недостатков двух предыдущих современных. Именно его рекомендует использовать Иисус Христос. В нем прекрасно сочетаются оба фактора: науглекислораживание орга-

низма и максимальное потребление свободных электронов. Поэтому из вышеуказанных способов дыхания я рекомендую выполнять этот вариант.

Для получения эффекта необходимо заниматься по 30—50 минут 3—4 раза в день. Например, в 6, 12, 18, 24 часа. Естественно, начинать надо минут с 5 и постепенно довести время до вышеуказанного.

Техника выполнения: сесть прямо, спина ровная, глаза лучше закрыть. Воздух следует вдыхать через ноздри медленно, настолько плавно, чтс не должно быть слышно никакого шума, и вдох надо прекратить, когда грудная клетка начинает расширяться. Затем дыхание следует задержать как можно дольше, по крайней мере, на время, которое необходимо, чтобы сосчитать от одного до 120. После этого необходимо выдохнуть воздух через рот полностью (но лучше через нос) и так плавно, чтобы лебединое перо, подвешенное перед лицом, не шевельнулось. Затем опять следует вдох, задержка, выдох и т. д.

Теоретическая цель этого процесса состоит в том, чтобы вернуться к дыханию плода у матери, при котором зародыш непрерывно растет, ничего не теряя. Идеалом была бы задержка дыхания на время, которое необходимо, чтобы сосчитать от одного до тысячи, так как воздух восстанавливает и оживляет организм человека.

Воздух должен быть живым, а не мертвым. Это упражнение необходимо выполнять между полночью и полднем. В этот период воздух живой — Ян. Между полднем и полночью — Инь.

Те, кто выполняет дыхательное упражнение данного типа, должен быть вегетарианцем. Помимо обновления организма, как говорят древние мудрецы, это дыхание способствует отвлечению мыслей и, как следствие, хорошей концентрации ума. Оно приносит здоровье и полное умиротворение.

## § 7. Методики набора «дыхательной праны»

Под набором «дыхательной праны» надо понимать процесс поглощения и распределения свободных электронов в организме с помощью дыхания. Для этой цели наиболее подходят три типа дыхания: «методика Стрельниковой», разновидность йоговского дыхания «Сатнам», а также «Бхастрика-пранаяма».

МЕТОД СТРЕЛЬНИКОВОЙ. Александра Николаевна сама была когда-то актрисой и пела. Потом сорвала голос, лечила ее мать, Александра Северова, педагог по постановке голоса, которая удачно отобрала дыхательные упражнения. Александра Николаевна систематизировала эти упражнения, и появилась дыхательная гимнастика Стрельниковой. Получив диплом педагога-вокалиста, работала с певцами. Ставила голос, распевала их перед спектаклями, восстанавливала звучание. Потом стала замечать, что вместе с голосом оздоравливается организм, в особенности органы дыхания. Тогда она стала принимать больных людей. Слава о диковинной дыхательной гимнастике и о чудесном исцелителе пошла по Москве и далее по всей стране. В начале семидесятых годов Стрельникова запатентовала свою дыхательную гимнастику и стала официально лечить астматиков.

Итак, что же предлагает Стрельникова? «Наш предок ежесекундно нюхал воздух: «Кто может меня съесть? Кого я?», как делает каждое дикое животное. Иначе ему не выжить. Потому что ОБОНЯНИЕ может сообщить о спрятавшемся враге или добыче. И мы тренируем вдох предков — естественный вдох предельной активности. Выдох происходит самопроизвольно... наш вдох должен быть взволнованным».

Свою систему дыхательных упражнений она назвала «парадоксальной дыхательной гимнастикой» и упор делает на четыре правила.

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО. Думайте: «Гарью пахнет! Тревога!» И не делайте вдох, а шумно, на всю квартиру, нюхайте воздух, как собака след. Чем естественней, тем лучше. Делая вдох, не стремитесь раздуваться что есть силы — это самая грубая ошибка — ТЯНУТЬ ВДОХ, чтобы набрать воздух побольше. Вдох должен быть КОРОТКИЙ И АКТИВНЫЙ. Думайте только о вдохе. Следите только за тем, чтобы вдох шел одновременно с движением. Выдох — результат вдоха. И от природы он слабее выдоха.* Тренируйте активный вдох и самопроизвольный, пассивный выдох, это поддерживает естественную динамику дыхания.

ВТОРОЕ ПРАВИЛО. Не мешайте выдоху уходить после каждого вдоха как угодно и сколько угодно — лучше через рот, чем через нос. Не помогайте ему. Думайте: «Гарью пахнет! Тревога!» И выдох уйдет самопроизвольно. Увле-

* На самом деле наоборот, смотрите теоретический раздел дыхания.

кайтесь вдохом и движением, и все выйдет; чем активнее вдох, тем легче уходит выдох. Невозможно накачать шину, действуя по принципу: пассивный медленный вдох, активный медленный выдох. Следовательно, невозможно по такому принципу наполнить воздухом мельчайшие дыхательные пути легких.* А в живой природе все, что не используется, отмирает.

ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО. Накачивайте легкие, как шины, в темпоритме песен и плясок. Все фразы песен и плясок идут 8, 16 и 32 такта. Следовательно, этот счет физиологичен. И тренируя движения и вдохи, считайте на 4 и 8, а не на 5 и 10. Скучно считать мысленно про себя, — пойте. Норма урока — 1000—12000 наших вдохов, можно и больше — 2000 (для инфарктников — 600).

ЧЕТВЕРТОЕ ПРАВИЛО (и очень важное). Подряд делайте столько вдохов, сколько в данный момент можете легко сделать. В тяжелом состоянии — по 2, по 4, по 8 вдохов, сидя или лежа; в нормальном — по 8, 16, 32 вдоха стоя. Доходите до 1000—1200 вдохов постепенно. Чем хуже самочувствие, тем больше делайте гимнастику, но отдыхайте чаще, 4000 вдохов в день, а не в один раз, это хорошая норма для оздоровления.

Далее, Стрельникова рекомендует вернуть ноздрям естественную подвижность. Для этого она предлагает следующую РАЗМИНКУ:

— Встаньте прямо. Руки по швам. Ноги на ширине плеч. Делайте КОРОТКИЕ, КАК УКОЛ, ВДОХИ, ГРОМКО ШМЫГАЯ НОСОМ. Не стесняйтесь звука. Заставьте ноздри соединяться в момент вдоха. Мы зажимаем резиновую грушу, чтобы из нее брызнуть. Так же надо зажать крылья носа, чтобы брызнули воздухом внутрь тела.

Тренируйте по 2, по 4 вдоха подряд. Сотню вдохов. Можно и больше, чтобы ощутить, что ноздри двигаются и слушаются вас.

Чтобы лучше понять нашу гимнастику, выполняйте такое упражнение. Делайте шаги на месте и одновременно с каждым шагом — вдох. Правой-левой, правой-левой, вдох-вдох. А не вдох-выдох, как в обычной гимнастике.

Затем рекомендуются движения головой:

---

* Это лишний раз указывает на то, что Стрельникова абсолютно не понимает механизма оздоровления собственной методики.

1. Повороты. Поворачивайте голову вправо-влево в темпе шагов. И одновременно с каждым поворотом — вдох носом. КОРОТКИЙ, КАК УКОЛ, ШУМНЫЙ — на всю квартиру. В первый день по 8 вдохов подряд. Всего 96 вдохов. Можно и дважды по 96.

2. «Ушки». Покачивайте головой, как будто кому-то говорите: «Ай-ай-ай, как не стыдно!» Следите, чтобы не было поворота. Работает другая группа мышц. Правое ухо идет к правому плечу, левое — к левому. Плечи неподвижны.

3. «Малый маятник». Кивайте головой вперед-назад, вдох-выдох. Думайте: «Откуда пахнет гарью? Снизу? Сверху?»

«Ушки» и «малый маятник» сделайте не менее чем по 96 вдохов на каждое движение, по 8, 16 или 32 вдоха подряд, сколько сможете сделать легко. Можно и две сотни — 192 вдоха-движения головой каждое. Думайте: «Заставлю ноздри двигаться, как никогда, склеиваться в момент вдоха».

После разминки приступают к ГЛАВНЫМ ДВИЖЕНИЯМ.

1. «Кошка». Вспомните кошку, которая крадется, чтобы схватить воробья. И повторяйте ее движения — чуть-чуть приседая, покачивайтесь то вправо, то влево. Тяжесть тела переносите то на правую ногу, то на левую. На ту, в какую сторону вы повернулись. И яростно нюхайте воздух справа, слева, в темпе шагов. Сделайте два раза по 96 вдохов. Можно и больше. Это упражнение иногда останавливает приступ астмы. В плохом самочувствии его надо делать сидя.

2. «Насос». Возьмите в руки свернутую газету или палочку, как будто вы накачиваете шину автомобиля. Вдох — во ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ НАКЛОНА. Кончился наклон — кончился вдох. Поскольку наклоны пружинистые, не разгибайтесь до конца. Повторяйте вдохи одновременно с наклонами часто, ритмично и легко. Чем больше похоже на накачивание шины, тем лучше. Так надо делать 3—4 раза в день. Сделайте это движение — вдох больше, чем все остальные: 3, 4 и даже 5 раз, по 96 в урок. ВДОХ, КАК УКОЛ, МГНОВЕННЫЙ. Из всех наших движений-вдохов этот самый результативный. Останавливает астматический, сердечный приступы и приступы печени, потому что выкачивает из нее избыток желчи, который этот приступ вызывает. Во время приступа делайте это движение — вдох по 2, по 4 вдоха подряд, сидя удобно на краю стула. Упритесь ногами в пол, руками в колени и накачивайте ваши живые шины,

чтобы спасти их от удушья в темпе пульса. Не замедляйте, но отдыхайте чаще и дольше, чем делая гимнастику в нормальном состоянии.

Стрельникова заметила одиу особенность: когда что-то болит — сидят СОГНУВШИСЬ. Идет сердечный приступ или приступ астмы, или головная боль, рыдаем от горя — сгибаемся вперед, сидим согнувшись. Боли разные, а защита одна — наклон вперед. Это не случайно, а проявлеиие инстинкта самосохранения.*

3. «Обними плечи». Легкие конусообразны. Узкие вверху, они расширяются к основаниям. Следовательно, если, делая вдох, вы раскидываете руки — воздух расходится в узких верхушках. Если обнимите плечи — воздух заполняет легкие от верхушек до дна, не искажая их форму.

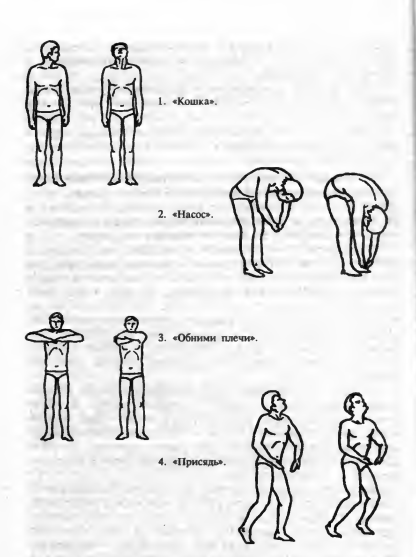
Поднимите руки на уровеиь плеч. Поверните ладони к себе и поставьте их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросайте руки навстречу друг другу так, чтобы левая обиимала правое плечо, а правая — левую подмышку, то есть чтобы руки шли параллельно друг другу в темпе прогулочных шагов, и строго одновременно с каждым броском повторяйте короткие вдохи. Думайте: «Зажимаю там, где болезнь расширила». Сделайте 2 раза по 96 вдохов.** Подряд столько, сколько можете сделать легко. Думайте: «Плечи помогают вдоху».

4. «Большой маятник». Это комбииация самых результативных движений — «насоса» и «обиими плечи». В темпе шагов — наклон вперед, руки тянутся к земле — вдох, наклон назад, руки поднимают плечи — тоже вдох. Вперед-назад, вдох-вдох, тик-так, тик-так, как живой маятник. Делайте 2 раза по 96, иачиная движение — первую сотню с «насоса», вторую — с «обними плечи».

Заключительные пояснения Александры Николаевны о своей гимнастике: «Из сорокалетней практики я знаю: наша гимнастика нормализует волнение, давлеиие и температуру. При повышенной температуре делайте ее лежа или сидя, при нормальной — стоя. Если вам более 60 лет — осторожио: по 8 вдохов подряд, если меньше лет, делайте смело и измеряйте температуру. Она будет нормализоваться после

* Этот инстинкт самосохранеиия выражается в уплотнеиии хронального поля, которое, уплотняясь, вытесняет боль, восстаиавливает структуру.

* Я бы посоветовал выполнять 108 раз и исходить кратными от него: 99, 81, 72, 63, 54, 45, 36, 27, 18, 9, 108 — священное число, а кратные от него — 9, в которых задействована магия цифр.


1. «Кошка».
2. «Насос».
3. «Обними плечи».
4. «Присядь».

каждой ПОДКАЧКИ, опускаясь на 5 десятых, если она ниже 39°; на 3 десятых, если выше».

ПОДКАЧКА — единственная надежда при отеке легких. Великолепно она влияет на щитовидную железу и состав крови; при диабете снижает процент сахара, при лейкемии повышает процент гемоглобина, причем с необычайной быстротой. Великолепно ее применение и при туберкулезе.

Осторожно применять ее надо только тяжелым сердечникам. Начать с 600 вдохов в урок, затем 800, 1000, 1200 и т. д.

На 4—5 занятиях делают 2000 вдохов легко. Если вам трудно, значит, вы делаете где-то ошибку. Ищите. Чаще всего это стремление ВЗЯТЬ ВОЗДУХА ПОБОЛЬШЕ. Не делайте этого. Сердитесь на болезни, делая гимнастику, сердитесь на свою слабость, и она отступит. Помните: вдох — не объемный, а активный.

### Главные движения дыхательной гимнастики А. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Если через 15—20 минут после тренировки у вас одышка — не пугайтесь. Продолжайте тренировку, но делайте не 960 вдохов (в урок), а половину. Отдых 15—20 минут, и — вторую половину. Одышку остановите, делая повороты головой, «насос» и «кошку» по 2, по 4 вдоха подряд, и продолжайте бороться, потому что наша гимнастика сильнее болезни.

КОММЕНТАРИИ. Механизм действия стрельниковского дыхания в журналах описан на примитивно-детском уровне с употреблением слова «по-видимому». Я специально выделил крупным шрифтом те слова, которые отражают саму суть этого метода. 1. Короткие, как укол, вдохи, громко шмыгая носом с сильным акцентом на обоняние. Именно такое дыхание позволяет пропускать наибольшее количество воздуха через нос, раздражать обоняние поля и производить РЕГУЛИРУЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ на весь ферментативный аппарат человека. 2. Вдохи короткие и проделываемые на сжатой грудной клетке не позволяют вымываться углекислому газу — он накапливается в организме, нормализуя внутреннюю среду для протекания биологических реакций. 3. Выполнение движений стимулирует выработку углекислого газа и подзаряжает организм энергией — свободными электронами, которые активизируются и поступают в акупунктурную систему в результате мышечной деятельности. Именно эти эффекты и обеспечивают ПОДКАЧКУ организма энергией, о которой говорит Стрельникова.

Выполняя движение и такое дыхание — человек уподобляется динамо-машине, в которой руки и туловище становятся ротором, а собственная аура — статором; кровь — ротор, а тело с вмороженным в него магнитным полем — статором. И как следствие, чем больше таких движений-дыханий — тем больше энергии в организме, на что и делает

упор Александра Николаевна. Воздух при этом должен ходить через носовую полость, что вполне физиологично и приближает нас к дыханию НОВОРОЖДЕННОГО РЕБЕНКА, который дышит 40—55 раз в минуту и в выдыхаемом воздухе содержится больше кислорода и меньше углекислоты, что указывает на плохую вентиляцию легких (для создания большей концентрации углекислого газа в легких) и активизацию ОБОНЯТЕЛЬНЫХ рецепторов-активаторов гипоталамуса, лимбической системы, которые регулируют пищевую прану.

ЙОГОВСКОЕ ДЫХАНИЕ «САТ-НАМ». Это особый вид дыхания, который применяется в Кундалини-Йоге для возбуждения энергетики. Меня поразила изощренность разработки этого метода и его многочисленные эффекты.

ВЫПОЛНЕНИЕ: сядьте на пятки и вытяните руки вверх над головой, чтобы плечи закрывали уши (рис. а). Переплетите все пальцы, кроме указательных; указательные пальцы должны смотреть вверх (рис. в). Начинайте петь «Сат-Нам» с чувством и постоянным ритмом, примерно восемь раз в десять секунд. Звук «Сат» произносится резко — как свист, и живот поджимается к позвоночному столбу. Это резкий выдох с произнесением звука «Сат». Произнося звук «Нам», вы вдыхаете через нос ровно настолько, насколько произносится сам звук. Живот при этом расслабляется, это очень небольшое вдыхание. Если сказать вернее, то нет ни вдоха, ни выдоха. Резко произнося звук «Сат», вы делаете выдох, он небольшой по объему, то же самое и с вдохом — его нет. Произнося звук «Нам», сколько воздуха вошло — это и есть вдох. Он также очень мал по объему.

Таким образом, в области пупка возникает ритмическое колебательное движение. Произнося звук «Сат», вы должны еще сжать анус и слегка подтянуть его вверх, а на вдохе, произнося «Нам», — его расслабить.

Это дыхание необходимо выполнять минимум три минуты, затем вдохнуть медленно и плавно — полностью заполнить легкие, задержать дыхание и, напрягая все мышцы от ягодиц вверх — вплоть до плеч, сильно напрячься. Мысленно представьте, что энергия течет через верхнюю точку черепа. Затем вы должны расслабиться по времени вдвое большем, чем затратили на выполнение этого дыхания.

Это дыхание предназначено для здоровых людей, которые хотят получить мощный энергетический заряд на весь день. Вначале выполняете три минуты и отдых шесть минут. Далее увеличиваете время: три минуты дыхания, одна минута пол-

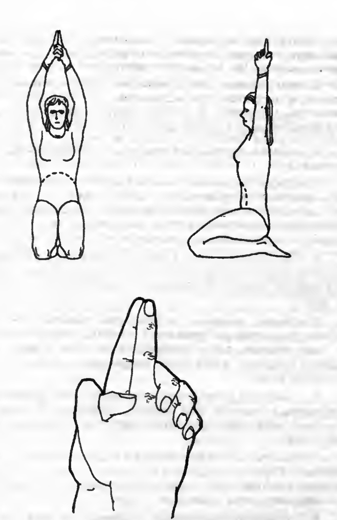


Рис. Разъяснения к дыханию «Сат-нам».

а и б. Правильное положение для выполнения дыхания.
в. Как должны быть переплетены пальцы рук.

ного отдыха, еще три минуты дыхания и только затем 12 минут полного отдыха. В дальнейшем постепенно наращиваете время выполнения такого дыхания, пока у вас не будет 15 минут дыхания, 10 минут перерыва и снова 15 минут дыхания, а затем глубокое расслабление 20—30 минут.

Постепенно, во время выполнения этого дыхания вы почувствуете, как тело начинает гудеть от протекающей по нему энергии. Но все делайте постепенно и с умом.

В этом дыхании задействованы следующие физиологические и энергетические механизмы:

1 — прокачка больших масс воздуха через нос с вытекающими отсюда эффектами;

2 — плохая вентиляция легких с накоплением в них углекислоты, с вытекающими отсюда эффектами;

3 — эффект низкочастотных вибраций в плазменном теле, возникающий от произнесения слова-звука «Нам» (это больше напоминает внутриносовой звук, чем слово); эффект высокочастотных вибраций в плазменном теле, возникающий от произнесения слова-звука «Сат».

4 — колебания живота в области пупка вызывают сжатие и расширение плазменного тела с вмороженным в него магнитным полем, что приводит к появлению мощных токов в теле;

5 — сжатие ануса на выдохе, при произнесении звука «Сат», по закону распределения энергии, концентрирует ее в этой области, где и происходит ее съем с рецепторов ануса. Поднятые вверх руки направляют ее вдоль позвоночника вверх;

6 — конечное напряжение всех мышц с мысленным представлением-посылом этой энергии, способствует лавинообразному появлению свободных электронов и направлению их вверх;

7 — дается мягкий ритмический массаж всем внутренним органам. Сердце укрепляется благодаря ритмическому повышению и понижению кровяного давления, которое возникает от насосообразных движений пупка;

8 — происходит балансировка нижних трех чакр, которые ответственны за психические расстройства, возникающие от сексуальности и чрезмерной мыслительной деятельности.

Таким образом, данный вид дыхания позволит вам контролировать настойчивые половые желания и направлять сексуальную энергию на СОЗИДАТЕЛЬНУЮ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ РАБОТУ В ОРГАНИЗМЕ.

В заключение укажу — уважайте внутреннюю мощь этого дыхания. Готовьте себя к нему постепенно, не спеша. Это дыхание прорабатывает все уровни нашего существа.

Если энергетические каналы заблокированы, а вы усердствуете в этом дыхании, то можете получить громадный энергетический удар. Осторожность и постепенность — вот то основное, чего надо придерживаться при выполнении этого упражнения.

«БХАСТРИКА-ПРАНАЯМА». В переводе с индусского это слово означает «кузнечные меха». Как кузнечные меха служат для подачи большого количества воздуха в печь, так и это упражнение способствует подаче воздуха в наш организм.

Выполняется оно просто: садитесь прямо, закрывайте правую ноздрю большим пальцем и делайте тихий, очень медленный вдох — выполняя последовательно нижнее, среднее и верхнее дыхание. Как только вдох окончен, открывайте правую ноздрю, а левую закрывайте безымянным пальцем и делайте через правую ноздрю тихий, продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась ямка. После этого незамедлительно выполняйте тихий, растянутый вдох через правую ноздрю, а выдох — тихий и растянутый делайте через левую. Далее весь цикл повторяется снова. Это и будет одна «Бхастрика-пранаяма». Как видите, она очень проста, но весьма эффективна.

При выполнении этого дыхания на организм накладываются следующие воздействия:

1 — ритм дыхания. Чем выше ритм дыхания, тем сильнее возбужден человек. И наоборот, чем он ниже, тем спокойнее человек, его мозг отдыхает и происходит расслабление.

Если частота дыхания не превышает 8 раз в минуту, то главная эндокринная железа организма — гипофиз, начинает работать более эффективно. Если же человек начинает дышать с частотой менее 4 раз в минуту, шишковидная железа (эпифиз) начинает полноценно функционировать. А ввиду того, что шишковидная железа выполняет роль синхронизатора смены дня и ночи в организме, с которым связана деятельность циркулирования энергии по каналам акупунктурной системы, трудно переоценить ее правильную деятельность для здоровья организма. К тому же правильная работа этой железы связана с некоторыми сиддхи (совершенствами), такими, как ясновидение и т. д.

Бхастрика-пранаяма как раз и способствует нормализации функций шишковидной железы, ибо частота дыхания при ее выполнении уменьшается до 3—2 раз в минуту.

Кстати, ступени супервыносливости по Бутейко предусматривают 4—3 дыхания в минуту.

2 — уравновешивающее воздействие посредством попеременного дыхания через левую и правую ноздри на левое и правое полушария мозга.

3 — сжатие и расширение плазменного тела с вмороженным в него магнитным полем. Максимальное подтягивание живота вверх при выдохе и выпячивание его при вдохе приводит к появлению в организме мощных токов, которые выравнивают в организме различные перекосы энергетики, что проявляется внешне в виде испарины и т. п.

4 — мощный массажный эффект на органы брюшной полости.

Вспомните первый том, страницу 41. Свами Шивананда очень хорошо разъясняет благотворное влияние этого дыхания.

## § 8. Методики набора «духовной энергии»

Существует несколько способов набора «духовной энергии» — уплотнения голографического тела. Но первым и главным будет — не делать того, что способствует ее уменьшению и рассеиванию.

Уменьшению способствует чрезмерная и частая еда, беспорядочный образ жизни. Об этом было сказано вполне достаточно, поэтому подробно останавливаться не будем.

Рассеивает «духовную энергию» ненужная болтливость, беспорядочное мышление, чрезмерная эмоциональность и любовь к бесплодным мечтаниям. Для борьбы с этим уже в древние времена были разработаны следующие методы: «обет молчания» — против болтливости; «одномыслие» — с помощью молитвы и мантры, «мысленный обет молчания», концентрация на самом себе — «быть здесь и сейчас» — от беспорядочного мышления, эмоциональности и фантазирования.

Например, св. Серафим Саровский использовал обет молчания, молитвы, затворничество и многое другое. Порфирий Иванов придумал собственную молитву-присказку, которую он назвал «Гимном жизни»:

Люди Господу верили как Богу.
А Он сам к нам на Землю пришел.
Смерть как таковую изгонит,
А жизнь во славу ввещет.

2 раза

Где люди возьмутся на этом бугре,
Они громко скажут слово:
Это есть наше райское место,
Человеку слава бессмертна.

2 раза

Эта молитва-гимн звучала в его сердце всегда, в любую минуту. Он начинал ею день и ею же заканчивал.

Постепенно накапливаемая «духовная энергия» в теле человека творит чудеса и дает сиддхи — т. е. различные совершенства.

Теперь можно перейти к методикам набора «духовной энергии». Конечно, их великое множество. Мы с вами рассмотрим наиболее доступные: расслабление, мысленные настрои, концентрация на собственном теле с представлением света внутри и «вдохи жизни».

РАССЛАБЛЕНИЕ. Суть этого метода очень проста, но выполнение весьма трудное. Надо лечь, расслабить все мышцы, успокоить дыхание и мышление. Когда прекратится всякая мыслительная деятельность и вы «провалитесь» в нечто, не ощущая ни тела, ни сознания, а затем «встрепенетесь», вновь ощущая себя, то обнаружите в организме особую свежесть и энергию. Это и будет означать, что вы уплотнили голографическое тело, т. е. набрались «духовной энергии». Если практиковаться в этом систематически, то будете входить в это состояние с каждым разом все быстрее и быстрее, получая колоссальную пользу.

Нижеследующие советы Поля Брегга помогут вам в овладении расслаблением.

— Чтобы расслабиться и уснуть (провалиться), советую вам затемнить комнату, выключить радио и т. д., лечь на кровать на спину с руками, вытянутыми вдоль тела (но так, чтобы они не касались его), и свести свои восприятия до минимума. Дайте рукам отдохнуть, положите их ладонями вниз. Ноги вытяните, но так, чтобы они не касались друг друга. Голову положите на кровать или маленькую подушечку, как вам удобно. Глаза сначала оставьте открытыми, но не смотрите в одну точку прямо перед собой, а водите ими вверх-вниз или в стороны. После подобных движений ваши глаза сами закроются. Мысленно всегда следуйте за движениями глазных яблок, вы расслабляете ваши мышцы, и это приведет в конце концов к расслаблению всего организма и естественному и восстанавливающему сну.

Движением руки или ноги или изменением позы вы прерываете внутренний релаксацнонный процесс, и те мышцы, которые уже достигли известной степени релаксации, должны будут в этом случае начать весь процесс снова. Мускулы, которые слишком напряжены, могут чувствовать себя неудобно, но движением вы только продлите неудобство. Процесс расслабления таких мышц может занять от 10 до 15 минут. Расслабленные мышцы должны чувствовать себя очень приятно, а если вы расслабитесь полностью, то ощутите необыкновенный покой. Неудобство в какой-то мышце или в группе мышц есть показатель того, что они перенапряжены и что вы не даете им расслабиться.

МЫСЛЕННЫЕ НАСТРОИ. Человеческий мозг — небывалое Чудо Природы. Используя «Закон Сродства», он может целенаправленно отбирать н концентрировать рассеянную в окружающем пространстве хрональную энергию, из которой построено голографическое тело. И не только отбирать, но н вводить ее в свое тело или в органы. Например, вот что пишет Май Михайлович Богачихин в статье «Свет, видимый немногим» (ж-л «Свет», 2/90 г.): «В атмосфере наблюдалн перетекающне сгустки ци золотисто-желтого цвета разных форм: длинные полосы, шары и прочее. Удавалось особыми способами побудить их войти в тело».

Для того, чтобы собрать и направить окружающую нас хрональную энергию в свой организм, необходимо сесть или лечь, расслабить тело и мысленно, как можно четче, представить себя или какой-либо орган идеально здоровым, красивым, наполненным золотистым солнечным светом. Чем ярче и реальнее картина, тем больше эффект. Далее, помещаете эту картину в себя или в орган и мысленно говорите, например, что сердце становится идеально здоровым, велнколепно работает, прекрасно орошается кровью и так далее, в таком духе ведете «беседу» с самим собой или со своим органом. Держать «картину» н вести «беседу» нужно в течение 30—60 минут. Чем сильнее поражен орган, тем больше времени нужно это делать, а в тяжелых случаях — весь день. Результат не заставит себя долго ждать н превзойдет все ваши ожидания, ибо нет ничего сильнее Животворящей Мысли.

Для создания хорошего мысленного образа потребуется огромная работа. Специальная древнейоговская методика «тратак» поможет в овладении этим методом. Суть ее заключается в том, что ставится на расстоянне 1,5—2 метров от вас, на уровне глаз, какой-либо предмет — лучше пламя

свечи. Вы пристально смотрите на пламя, потом плавно закрываете глаза и с закрытыми глазами в центре лба видите пламя свечи, изображение которого постепенно размывается. Так смотрите, а затем визуализируете объект с закрытыми глазами. Повторять надо до тех пор, пока с закрытыми глазами пламя будет видеться так же, как с открытыми. Конечно, на это уйдет не один месяц, но результаты окупятся. Заниматься так необходимо ежедневно по 20—40 минут в день. Когда вы по своему желанию сможете с закрытыми глазами «увидеть» любой предмет как наяву — вы достигли желаемого. Теперь надо визуализировать либо прекрасное, здоровое, юное тело и «надевать» на свое, либо смотреть в анатомический атлас и визуализировать нужный вам орган в золотистом цвете. Далее поступайте как было описано. Кто в совершенстве овладевает этой методикой или ее разновидностями, может проделывать чудеса. Вот несколько примеров из практики.

Создатель метода «словесно-образного, эмоционально-волевого управления состоянием человека» Георгий Николаевич СЫТИН был демобилизован из армии в результате тяжелых ранений инвалидом. Первые опыты с волевыми настроями он проводил сам на себе, и в 1957 году, пройдя медицинскую комиссию, был признан годным к строевой службе без ограничений. Суть его методики, помимо описанной выше, заключалась в отборе наиболее эффективных слов и словосочетаний, оказывающих максимально исцеляющее воздействие на весь организм либо на отдельный орган. Например, основной фрагмент настроя на оздоровление сердца выглядит так: **«В мое сердце вливается здоровая новорожденная юность, мое сердце полностью обновляется, мое сердце новое, рождается новорожденно-юное, нетронутое сердце»**. Таким образом, подобные настрои можно подобрать для себя самого индивидуально в зависимости от того, какие слова больше всего вас «задевают». В настоящее время в картотеке Сытина вместе с вариантами классифицировано более 20 тысяч настроев и работа по созданию новых лечебных текстов продолжается.

Известный экстрасенс Владимир Иванович САФОНОВ поступает так:

— Я ничего нового не придумал, просто убедился в существовании в своем мозгу биологических часов, и получил практическое подтверждение того, что ими МОЖНО УПРАВЛЯТЬ, не прибегая ни к каким посторонним силам и воздействиям.

Для осуществления этого требуется взять какой-либо запомнившийся день вашей жизни, пятилетней или большей давности (когда вы не чувствовали возрастной усталости, спада), тот день, когда не было поводов тревожиться за свое здоровье и возрастную усталость.

День этот должен быть для вас счастливым, чтобы вы его хорошо помнили. И вот этот день вы должны вспоминать. ВЫ ДОЛЖНЫ ВНОВЬ МЫСЛЕННО СТАТЬ (и верить в это) ТАКИМ, КАКИМ ВЫ БЫЛИ В ТО ВРЕМЯ — здоровым, беззаботным, счастливым. Это значит вновь пожить в минувшем времени! Пусть даже час, два, день. Чем больше, тем лучше, но при условии, что эти воспоминания не будут обрывками «ленты памяти», а последовательным воспроизведением былого, минута за минутой, час за часом. Только тогда вы можете ждать желаемого — поворота стрелки биологических часов назад к более благополучному состоянию здоровья.

После часового пребывания в своем прошлом, в событиях, на осуществление которых требуется целый день, а они вновь «проживаются» за один час, как в ускоренных кинокадрах, организм получает такой заряд неизвестно откуда взявшейся ЭНЕРГИИ, который можно сравнить с порцией допинговых средств, применяемых некоторыми спортсменами. Но только этот «допинг», получаемый из своего прошлого, не имеет никаких пагубных последствий, не вызывает спадов и депрессий, просто организм получает даровую неожиданную дотацию биоэнергии и только.*

Мысленный настрой — мыслеобраз — можно передавать и другому человеку, подпитывая его «духовной энергией». Вот случай из практики всемирно известной целительницы Джуны ДАВИТАШВИЛИ:

— Однажды поздним вечером в мою квартиру робко позвонили. Я выскользнула из постели и открыла дверь. Вошла молодая, но измученная женщина с заплаканными глазами.

— Джуна, помогите мне! Мой сын умирает.

Я быстро оделась и мы пошли в ночь. Когда мы вошли в дом, все взгляды устремились на меня, все ждали чуда. Мальчик едва дышал.

---

* Как важно правильно интерпретировать свои наблюдения и ощущения. Сафонов, сам того не желая, описал механизм «Закона сродства», когда мозг, настроенный на юность, начинает поглощать свойственную ей энергию.

— Видимо, начался отек легкого. Мы уже ничем не можем помочь, — прошептал один из врачей.

Внезапно открыл глаза умирающий мальчик. Он смотрел на меня с такой мольбой, что я стала молить Природу помочь мне. Я коснулась мальчика, а потом молча проделала все возможные и известные мне манипуляции. Работала долго, истово. Но я понимала, что ребенок умирает и когда, закончив свою работу, также молча пошла к двери, мать с надеждой кинулась было ко мне:

— Скажи, Джуна, мой ребенок будет жить?

Но я ничего не сказала ей в ответ. Сердце мое наполнилось болью и слезами.

Я дала волю слезам, спешила поскорее увидеть своего маленького сына, ровесника того несчастного малыша, которому я оказалась бессильна помочь. Быстро разделась и легла рядом с сыном. Ваха (ее сын), наверное, уже давно видел десятый сон, а я никак не могла заснуть и все теснее прижимала к себе его маленькое тельце. Мне вдруг показалось, что рядом со мной не мой сын. А ТОТ, ПОСИНЕВШИЙ, ЗАДЫХАЮЩИЙСЯ МАЛЬЧИК, умирающий не в том, незнакомом мне доме, А ЗДЕСЬ — РЯДОМ СО МНОЙ. Обнимая Ваха, я стремилась скорее согреть его кровь, молила сына, который как будто стал ТЕМ НЕСЧАСТНЫМ МАЛЬЧИКОМ, не покидать меня.

На дворе спала глубокая ночь, а здесь — сквозь мои руки — как бы проходили теплые лучи солнца,* свет звезд, сияние радуги, шелест дождя и шепот листьев — все то, что связывает человека с жизнью, ВСЕ ТО, ЧТО ДАЕТ ЕМУ СИЛЫ. Я давно уже потеряла счет времени, и ЖИЗНЬ МОЯ МЫСЛЕННО ПЕРЕЛИВАЛАСЬ В ЖИЗНЬ МАЛЫША, СЕРДЦЕ МОЕ ПОМОГАЛО БИТЬСЯ ЕГО СЕРДЦУ, И Я ЧУВСТВОВАЛА ТОЛЬКО, ЧТО ТЕЛО МАЛЕНЬКОГО ЧЕЛОВЕКА НАПОЛНЯЕТСЯ КАКОЙ-ТО СВЕТОНОСНОЙ СИЛОЙ...

Утром меня разбудил резкий телефонный звонок.

— Джуна, спасибо! Моему сыну лучше, врачи теперь дают надежду...

КОНЦЕНТРАЦИЯ НА СОБСТВЕННОМ ТЕЛЕ С ПРЕДСТАВЛЕНИЕМ СВЕТА. Оказывается, чтобы привлечь мысленно хрональную энергию необходимой частоты в свой

---

* В трудный момент вы можете использовать вышеописанное и спасти жизнь своим близким.

организм, нужно мысленно «увидеть» прекрасный солнечный свет. Хрональная энергия несет в себе полнейшую информацию о всех первокирпичиках Вселенной: колебательных, вращательных, магнитных и иных частицах. Хрональное излучение увлекает все эти частицы с собой, но существует и обратная связь. Поток фотонов, магнитное поле, другие излучения и поля обязательно содержат хрональную подоснову. Хрональный поток нам сложно представить, но зато свет, который содержит адекватную нашему организму энергию хронального поля, наш мыслительный аппарат легко может воспроизвести. Так, представляя свет, за счет эффекта переноса, мы концентрируем хрональное поле. Вот вся суть концентрации на собственном теле с представлением света в нем.

Для этой цели надо спокойно сесть или лечь, расслабиться, «усмирить» дыхание и мысли, и как почувствовала Джуна Давиташвили, представить как можно ярче, что ваше тело наполняется Светоносной Силой, которая и есть сама Жизнь — Кундалини Шакти. В результате должен возникнуть яркий образ внутреннего свечения, почувствовать разливающееся по телу тепло, Пульс Жизни, ощутить безграничные возможности и т. п. Такое состояние надо поддерживать 20—40 минут.

Медленное, плавное дыхание будет помогать вашей концентрации. Так, на вдохе вы наполняетесь живительным светом, а на выдохе представляете, что с воздухом, как черный дым, выбрасываете из себя болезни и недомогания. Помните постулат древних: «Мысль ведет энергию (ци, прану), энергия ведет кровь, а кровь несет питательные вещества». Вот оздоровительная цепочка этого дыхания.

Вот как нечто подобное проделывает Ю. Гурьянов из Севастополя:

— Вы, наверное, когда-нибудь видели угасающие угли в костре. Лежа на спине, закройте глаза, расслабьтесь. Сделайте вдох через нос, медленный и полный. Задержите дыхание, сколько можете терпеть, не напрягаясь. Сосредоточьтесь на больном месте и медленно выдыхайте через нос, мысленно направляя биотоки с легких на больное место. Одновременно представьте, будто там, где болит, краснеет тлеющий уголек, он разгорается, становится все ярче, и от него начинает исходить тепло. Сделайте несколько таких дыхательных упражнений. При каждом выдохе уголек как бы раздувается, становится краснее, а тепло сильнее. Постарайтесь ощутить это тепло и представить себе исходящий

от уголька красноватый свет. Если через 5—10 минут боли не уменьшились, то повторите упражнение еще и еще.

«ВДОХИ ЖИЗНИ». Этот вид дыхания практикуется весьма мало, но разговоров о нем много. Название этого вида дыхательных упражнений я взял у П. К. Иванова. Вот как сам Иванов описывает это дыхание:

— Когда нужно садиться кушать (а также перед обливанием), то обязательно надо заставить себя тянуть с атмосферы, с высоты в Природе воздух через гортань до отказу. Это дыхательное упражнение помогает организму в хорошем обмене веществ. Воздух содержит в себе жизненную силу в интересах долгой жизни.

— То мы проглатываем с продуктом воздух — воздух тянулся каждый раз с пищей, и мы его глотали. А теперь воздух, заполненный от естественно внутри тела. Через заполненность тело не имеет никакой жадности для того, чтобы не употреблять (лишнего).

Техника выполнения этого дыхания следующая: выйти на улицу, поднять голову вверх, раскрыть рот и медленно делая вдох через НОС (а не рот), мысленно тянуть воздух с высоты. При этом в области гортани возникает характерный шипящий звук. Закончив вдох, желательно сделать глотательное движение и мысленно распределить «духовную энергию» по всему телу, либо сконцентрировать ее в больном месте или органе. Этим вы уплотняете хрональное поле, «размытое» болезнью. Делать такое дыхание больше 3—4 раз не рекомендуется, но в течение дня его можно практиковать 2—10 раз.

Если у вас прекрасно получается представление, вы сразу же почувствуете набор энергии и на третьем вдохе уже не сможете проглотить взятую энергию — все уже уплотнено до отказа. Есть люди, например, Ю. Андреев, который за один такой вдох увеличивает собственный вес на 1—1,5 килограмма!

Подобное дыхание обязательно производится в конце занятий мастерами цигуна. Они в течение выполнения медленных, плавных движений как бы «наматывают» «духовную энергию» окружающего пространства на себя и одновременно во рту собирают слюну. В заключительной фазе комплекса («формы») они делают плавный вдох, медленно опускают руки вниз и делают три глотательных движения, проглатывая собравшуюся слюну. При этом они мысленно представляют, что вниз, в дань—тянь (энергетический центр), проступает энергия, собранная во время занятия.

После такого дыхания нужно мысленно сконцентрироваться (создать мысле-образ), что энергия собрана в определенном месте и никуда не выходит. Если этого не сделать, то вошедшая в вас энергия может рассеяться.

Вот простое дыхательное упражнение, позволяющее избежать рассеивания собранной энергии, а также способствующее и набору. Делая вдох, вы мысленно расширяетесь. За пределы вашего тела выступает световая копия, все более и более увеличивающаяся: сто метров в диаметре, двести, километр, сто километров и т. д. Вы представляете себя этаким светящимся богатырем. На полном вдохе задержите дыхание насколько можете и ярче представьте себе эту картину. На выдохе мысленно втягиваете эту светящуюся фигуру в себя и мысленно «утрамбовываете» ее в области позвоночника. Вообще каждую дыхательную тренировку заканчивайте таким дыханием.

Порфирий Корнеевич Иванов великолепно владел искусством набора «духовной энергии» («азот живого характера») с одного вдоха. Вот как это он делал по словам очевидцев. Рассказывает Д. Кондрашина: «И еще об одной особенности этого человека. Он зрительно как бы менялся в росте, иногда шел высокий, а иногда вырастал прямо до неба».

Зинаида Макарова: «Все годы испытаний он жил на износе жизненных сил, которые восстанавливал мгновенно путем открытого выхода... как бы в светящейся оболочке. Люди видели это его величие, как бы такое СВЕТЯЩЕЕСЯ ТЕЛО, и не могли понять, что же это за ТЕЛО такое».

Если вы потратите достаточно времени для развития сильного мыслеобразного представления, то энергетические проблемы отпадут и вы будете получать столько энергии, сколько захотите.

## § 9. Заключение

Я думаю, в популярной литературе впервые на таком уровне разобран вопрос о дыхании. Повторим главные моменты.

«Пищевая прана» — пища, вода, кислород, углекислый газ поддерживают наше тело. «Дыхательная прана» — свободные электроны, активизирующие мозг через носовую полость, а через мозг эидокринную систему, дает необходимую мощь физическому телу. «Духовная энергия» за счет акупунктурной системы управляет функционированием физического тела и энергетикой пранического. Низший уро-

вень (физическое тело) — рот, управляется средним уровнем (праническим телом) — носом, а оба, в свою очередь, управляются верхним уровнем (голографическим телом) — макушкой головы.

Как правило, у людей не хватает дыхательной праны и «духовной энергии». От недостатка первой страдает пищеварение и усвоение веществ, снижена работоспособность, плохой иммунитет, предрасположенность к болезням. От недостатка второй — безволие, иждивенство, пасование перед трудностями. Поэтому в первую очередь необходимо работать над развитием и укреплением пранического и голографического тел, укрепляя их соответствующими энергиями.

Помимо вышеуказанного, при выполнении дыхательных упражнений, отбор упражнений и их нагрузку надо строить с учетом индивидуальной конституции.

Лица с конституцией «Желчи» должны больше дышать через левую ноздрю, особенно в жаркое время года. При этом вдох осуществляется через левую ноздрю, а выдох через правую. Такое дыхание дает охлаждающий эффект. Ввиду того, что пищеварение у них хорошее (функция «дыхательной праны»), им рекомендуется больше выполнять дыхательных упражнений по набору «духовной энергии».

Лица с конституцией «Слизи» должны дышать больше через правую ноздрю. Такое дыхание будет разогревать их организм, высушивая излишнюю влагу. Для этих людей очень хорошо подходит стрельниковское дыхание и «Сат-Нам», которое увеличивает переваривающую способность организма, а также сильно массажирует вялые органы брюшной полости. Желательно проделывать такое дыхание до пота и испытывать жажду. Но пить надо как можно меньше. Вода способствует образованию жира в организме. Когда толстый человек меньше пьет, то идет обратный процесс — образование из жира воды, в результате чего сбрасывается вес тела.

Лица с конституцией «Ветра» должны дышать обеими ноздрями поочередно. Такое дыхание уравновесит их психику и внесет в организм равновесие. Особенно им подойдет «Бхастрика-пранаяма» в медленном темпе. Их природная живость будет уравновешиваться, и жизненные процессы пойдут легко и гладко. Особенно благотворно это скажется на их сне и пищеварении.

В молодом возрасте больше используйте дыхание, нормализующее психику и стимулирующее творческие способ-

ности. В среднем возрасте упор делайте на дыхание, активизирующее весь организм, чтобы вы могли себя полноценно реализовать, добиться успеха. И, наконец, в последней трети жизненного пути больше времени уделяйте набору «духовной энергии», а тратьте ее меньше.

Существует множество дыханий, но в этой главе дан универсальный ключ к ним, используя который, вы уже самостоятельно разберете любое дыхание и грамотно будете его использовать.

# Глава IV. ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

**Десять преимуществ дает омовение: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин.**

**Из Аюрведы**

## § 1. Введение

Вода — колыбель жизни, она составляет основную массу тела (две трети), в ней разыгрываются все жизненные проявления организма: протекание биологических реакций, транспорт газов и веществ, передача нервных импульсов, способность поглощать и отдавать тепло, поглощать и передавать различные излучения и, наконец, она имеет наибольшее сродство к электрону — универсальной энергии Вселенной.

Два жизненных принципа из трех — «Слизь» и «Желчь» — в своем составе имеют воду. Чем больше организм содержит «активной» воды, тем интенсивнее жизненные проявления (например, у детей), и наоборот, чем ее меньше, тем слабее жизнь (например, у стариков).

Прогрессивная потеря воды в течение жизни наблюдается у всех живых существ и является одним из биологических законов. Поэтому поддержанием оптимального количества «активной» жидкости в организме можно повысить качество жизни и ее продолжительность.

Человечество давно подметило способность воды поддерживать силы человека, поэтому первыми и главными физиотерапевтическими процедурами являются водные. Грамотное и своевременное их применение очень помогает человеку, и наоборот, неумелое обычно вредит.

Различные обычаи и обряды, связанные с водой, служат эффективным средством в сохранении и приумножении здоровья человека.

В истории человечества имеется период, который наглядно показал, насколько пагубно отражается на здоровье людей несоблюдение элементарных гигиенических правил. Ранние христиане, извратив учение Христа, отвергли гигиенические процедуры, связанные с водой и телом, как бесовские. Люди перестали мыться и заботиться о чистоте тела. Например, королева Испании Изабелла Кастильская (конец XV века) призналась, что за всю жизнь мылась всего два раза — при рождении и в день свадьбы. Дочь одного из французских королей погибла от вшивости. Людовик XIV издал специальный указ, в котором предписывалось при посещении двора не жалеть крепких духов, чтобы их аромат заглушал зловоние от тел и одежд. О простом народе и говорить нечего. От несоблюдения чистоты, личной гигиены по Европе прокатывались такие эпидемии чумы и холеры, что за раз уносили одну четверть ее населения в могилу!

## § 2. Основные механизмы влияния воды на человеческий организм

Нам с вами желательно узнать основные механизмы действия воды на организм человека. Тогда все выстраивается в стройную и ясную систему, что поможет избежать ошибок, которые часто возникают при использовании воды.

Множество умнейших людей всех времен рассказывали о применении воды с целью лечения и укрепления человеческого организма. Возьмем их мысли и опыт в качестве отправной точки и разовьем с учетом новых научных данных.

Итак, вот что говорили о водолечении древние и современные мудрецы.

«Отец медицины» Гиппократ так писал о воде. Для того чтобы излечиться и быть здоровым, надо черпать жизненную силу, которая находится в Природе. Для этого необходимо прибегать к естественным методам лечения, например, к водолечению. Вода может действовать на тело смачиванием, охлаждением и разогреванием. Вызывает раздражения и реакцию, влияет механически и химически. Может дать тепло и отнять его. Соленая вода делает кожу теплой и сухой. Гиппократ особенно ценил теплые и горячие ванны.

«Ванны помогают при многих болезнях, когда все другое уже перестало помогать». Применял их как потогонное средство при лихорадках. Говорил, что теплые ванны хороши при болезнях органов дыхания и пищеварения, успокаивают нервную систему, устраняют дрожь и судороги, приводят сон.

Гален утверждал, что стареющий организм надо всячески согревать и увлажнять. Он высоко ценил банную процедуру, которая, по его мнению, улучшала кровообращение и этим самым повышала жизненный тонус.

Авиценна писал, что различные упражнения и водные процедуры улучшают кровообращение, налаживают дыхание и обмен веществ, что весьма влияет на общее оздоровление. Он был горячим сторонником бани, считая ее прекрасным гигиеническим и оздоровительным средством. Умеренное пользование баней, говорил он, помогает при нервных расстройствах, бессоннице. Авиценна прописывал баню при параличе, спазмах всего тела и даже после похмелья. Советовал пропотеть в бане для предупреждения катара верхних дыхательных путей. Жар бани, считал он, полезен больным плевритом, при несварении и слабости желудочно-кишечного тракта, потере аппетита. Сухая баня приносит облегчение больным водянкой и тем, у кого «ломит» в суставах. Для заболевшего желтухой «частое купание в бане — основа всего лечения». Помогает баня при болях в мочевом пузыре, затруднении мочеиспускания, общем упадке сил.

Основоположник хирургии Амбруаз Парэ (1509—1590) произвел переворот в лечении огнестрельных ран, отказавшись от применения в ту пору выжигания их кипящим маслом. Он рекомендовал простое и безболезненное лечение. «Мы забыли о целебных свойствах воды, — говорил Амбруаз Парэ. — Я не хочу разочаровывать людей, верящих в то, что раны излечиваются повязками, намоченными в заговоренной воде, но сам-то глубоко убежден, что помогает в этом случае только простая вода, очищающая рану и устраняющая воспаление».

Себастиан Кнейп, основываясь на своем 30-летнем опыте применения водолечения, так высказался о действии воды на организм человека:

1) Что такое болезнь, каков общий источник всех болезней?

Все эти болезни, как бы они ни назывались, по моему личному мнению, имеют своим основанием, свою причину, свой корень, свое начало в расстройствах крови, вызванных

или ненормальной ее циркуляцией, или же ненормальным составом, или же тем, что кровь испорчена другими тканями. Кровь по своему руслу протекает во всем теле повсюду, во всякую его часть, во всякий орган, питая его и оживляя. Во всем есть известный строгий порядок: всякое усиление или ослабление течения крови, всякое проникновение в нее посторонних элементов нарушает равномерность, правильность, вызывает расстройство, а следовательно, вместо здоровья — болезнь.

2) Как достигается излечение?

Я дам ответ на ваш вопрос. Как просто, легко и несложно, почти безошибочно лечение, если я знаю заранее, что всякая болезнь происходит вследствие расстройства крови!

Лечение тогда имеет только двоякую задачу: или я должен восстановить правильное течение крови, если оно нарушено, или же я должен постараться удалить из крови все дурное, нарушающее ее состав, все портящие ее соки и вещества.

Другой работы в данном случае, исключая укрепление ослабленного организма, нет.

3) Каким образом содействует вода излечению?

Трех свойств воды: растворять, удалять (медленно смывать) и укреплять вполне достаточно для нас, чтобы утверждать, что вода излечивает все вообще излечиваемые болезни, ибо всякое применение воды при лечении имеет целью удалить корень болезни.

Благодаря этому, возможно:

а) растворить в крови болезненные вещества;

б) удалить растворенное;

в) сделать снова правильным течение крови по ее руслу после такого очищения;

г) наконец, еще укрепить ослабленный организм, т. е. сделать его способным к новой деятельности.

Выдающийся русский ученый-медик А. С. Залманов в своей книге «Тайная мудрость человеческого организма» (Ленинград, «Наука», 1966), пишет, что жизнь — это постоянное движение жидкостей между клетками и внутри них. Когда в человеческом организме движение жидкостей происходит нормально, отрегулированно, все идет хорошо. Стоит нарушиться течению этих живительных соков, и у человека начинаются недомогания.

Система капилляров — это своеобразный сосудистый скелет, орошающий каждую клетку организма. В каждом плохо функционирующем органе, как правило, находят порез или

спазм капилляров, их расширение или сужение. Свой метод лечения Залманов назвал «капилляротерапией». А для того чтобы эффективно воздействовать на капилляры, он рекомендовал применять процедуры с повышенной температурой — бани и ванны.

И, наконец, в «Физиотерапевтическом справочнике» под редакцией кандидата медицинских наук И. Н. Сосина (Издательство «Здоровье», Киев, 1973) в главе «Водолечение» указывается на основной механизм воздействия теплых и холодных процедур. Согласно закону антагонизма в кровообращении (гемодинамике) Дастра и Мора, холодные процедуры, суживая сосуды кожи, расширяют сосуды брюшной полости. Теплые процедуры — наоборот, расширяют сосуды кожи и суживают сосуды брюшной полости.

Однако, при ограниченном температурном воздействии (местная ванна, компресс) наступает однородная сегментарная реакция, т. е. не подчиняющаяся закону. Например: согревание подложечной области вызывает расширение сосудов желудка; охлаждение кожи лба — сужение сосудов мозга.

После такой вступительной информации можно сделать обобщения и дополнения. Одновременно в этой главе я хочу показать вам владение универсальным методом, объясняющим принцип действия водных процедур (вообще любых) на организм человека. Он базируется на двух подходах: Инь-Ян и Тридоша (три жизненных принципа — Доши: Слизи-Капха, Ветра-Вата и Желчи-Питта).

Вот основные механизмы влияния водных процедур на организм человека.

1. ДОРАЗВИВАЮЩИЙ. Это один из основных механизмов влияния воды на человеческий организм с многогранным влиянием, который приближает нас к внутриутробной стадии развития со всеми ее преимуществами.

2. РАСТВОРЯЮЩИЙ И УДАЛЯЮЩИЙ. Водные процедуры позволяют растворять и удалять вон из организма разнообразные вредные отложения.

3. НОРМАЛИЗУЮЩИЙ КРОВООБРАЩЕНИЕ. Применение холодных и теплых водных процедур позволяет активизировать внутреннее и внешнее кровообращение, что приводит к его нормализации.

4. СОГРЕВАЮЩИЙ И УВЛАЖНЯЮЩИЙ. Водные процедуры способствуют прогреванию организма и насыщению

его водой. Это особенно полезно в старости и для лиц конституции «Ветра».

5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ И СТИМУЛИРУЮЩИЙ. Благодаря воздействию на кожу — вывернутую наружу нервную систему, мы добиваемся мощного стимулирующего эффекта на нервную и акупунктурную системы.

6. ЛЕЧЕБНЫЙ. Ввиду того, что во время приема водных процедур происходит всасывание воды и вместе с ней растворенных веществ, это вызывает особые реакции в организме в зависимости от свойств всосавшихся веществ.

Теперь перейдем к более подробному разбору вышеуказанных механизмов и водных процедур, их вызывающих.

## § 3. Механизм доразвития водных процедур

Человеческий организм начинает свое развитие в водной среде. Она наиболее благоприятна для этого по многим показателям. Оказывается, если ребенка после рождения почаще держать в водной среде (ванне), то он развивается гораздо быстрее, и здоровье у него лучше, чем у «сухопутных» сверстников.

При контакте с водой остаются задействованы многие важные развивающие механизмы:

а) постоянно смоченная кожа «сосет» на себя свободные электроны, которых в воде гораздо больше, чем в воздухе;

б) плавание и ныряние в воде с задержками дыхания приводит к накоплению и удержанию большого количества углекислоты в организме. В итоге два вышеуказанных механизма продолжают мощно стимулировать биосинтез;

в) уменьшение веса тела в воде позволяет ребенку гораздо больше и свободнее двигаться, что положительно сказывается на его общем развитии. Значительно облегчается кровообращение, приносящее питательные вещества к различным участкам тела;

г) как установили ученые, каждый малыш с момента рождения примерно до полугода способен свободно держаться на воде без посторонней помощи. Если эту генетическую способность продолжать тренировать, то она не угасает, и ребенок начинает раньше плавать, чем ходить. Здесь важно не упустить время.

Игорь Чарковский широко пропагандирует свою методику «роды в воду» и «беби-йога» (йога для малышей). Как показала практика, она очень эффективна для доразвития

детей и избавления от родовых травм. (Молодым родителям на заметку.)

Вот как отзывается об Игоре Чарковском и его «русском методе» ведущий американский специалист по натуропатии доктор Стив Моррис:

— Собственно говоря, я и мои коллеги приехали в СССР, чтобы глубже изучать «русский метод». Мы узнали много такого, о чем раньше и не подозревали. Например, можно выхаживать в воде сильно недоношенных и ослабленных детей. Самым удивительным открытием для меня было то, что малыши, получившие травму головного мозга в результате длительного родового удушья, смогли восстановить свои умственные способности благодаря интенсивным тренировкам в воде. Ваш соотечественник Константин Бутейко объясняет это тем, что при частых и длительных погружениях младенцы затаивают дыхание.* В результате в крови повышается содержание углекислого газа, а это вызывает рефлекторное расширение сосудов головного мозга, и гемоглобин начинает лучше отдавать кислород нервным клеткам. Питание мозга резко улучшается — он может восстанавливать поврежденные структуры и создавать новые. Этому немало способствует интенсивный гидромассаж биологически активных точек, которые представляют на коже центральную нервную систему.

Водные процедуры типа купания в ванне и бассейне, а также обливания помогут и более взрослым детям, но не в такой мере, как малышам. При этом вода должна быть теплой — индиферентной. В обливаниях можно использовать прохладную и холодную воду в течение 5—10 секунд.

### § 4. Растворяющий и удаляющий механизм водных процедур

Любые затвердевания в человеческом организме указывают на перевозбуждение жизненного принципа «Ветер», который вызывает в организме сухость и холод, т. е. условия, которые способствуют образованию плотных веществ. Сжатие, уплотнение, кристаллизация — это Ян-процесс. Поэтому, чтобы предотвратить сжатие, уплотнение, нужен про-

* Как нам известно из практики, любое погружение под воду мы делаем на задержанном вдохе. Вот еще одно подтверждение, что нужно, как и йоги, задерживать дыхание на 80% вдохе.

тивоположный — расширяющий Инь-процесс. Таким образом, в противовес сухости и холоду (либо жаре и сухости) в организм надо ввести влагу и теплоту. Теплые и горячие процедуры, связанные с водой, как раз способствуют этому.

Для того чтобы удалить растворенное, необходимо расширить протоки; кровеносные и лимфатические, а также поры кожи. Всему этому способствует Инь-процесс — расширение и направление из середины наружу. А так как вода идеальный поглотитель, транспортировщик и излучатель тепла, она будет способствовать Инь-процессу.

Если в теплую-горячую воду добавить летучие вещества, которые еще больше увеличивают проницаемость тела и к тому же способствуют тому, чтобы «разбивать» и «рассеивать», то эффект от такого совмещения многократно усиливается. Для этого в воду добавляют отвары, содержащие летуче-ароматические вещества.

Наиболее сильной процедурой, направленной на растворение вредных веществ в организме, является парная. Помимо достижения хорошего прогрева организма, открываются поры кожи, способствуя обильному потоотделению и удалению растворенных веществ через кожу наружу.

Теплые и горячие ванны действуют послабее. Но если их применять с добавлением летучих веществ, т. е. с отварами трав и других веществ, то эффект растворения усиливается. Ввиду того, что выделение через кожу будет не таким сильным, как в парной, основное выделение ляжет на почки. Поэтому, если у вас слабые почки — парьтесь, больная кожа — принимайте ванны.

Контрастные процедуры, т. е. сочетание тепла и холода, направляя кровоток то к коже, то вглубь организма, будут способствовать лучшему вымыванию всего ненужного.

Вот как эти ванны советует применять Кнейп.

— Входят в ванну, (а) настолько наполненную теплой водой, чтобы вода покрывала все тело. В ванне остаются 25—40 минут. Затем быстро переходят в другую ванну (б) с холодной водой и погружаются до головы в воду; если нет такой, то обмывают тело холодной водой по возможности быстрее. Холодная ванна или обмывание должно быть закончено в 1 минуту. Затем, не вытираясь, быстро одевают платье и совершают движения в комнате или на воздухе до тех пор, пока тело совершенно не высохнет и согреется (по крайней мере полчаса).

Второй способ следующий:

Ванна наполняется, как в первом случае, но температура воды в ней выше — от 32 до 34 градусов. Температура этого рода ванны не должна превышать 35 градусов и не должна быть ниже 28 градусов.

В теплую ванну входят не один раз, а три раза, так же и в холодную не раз, а три раза. Это так называемая «ванна с тройной пересменой».

10 минут в теплой ванне.
1 «в холодной»
10 «в теплой»
1 «в холодной»
10 «в теплой»
1 «в холодной»

Всегда следует заканчивать холодной ванной. Здоровые, крепкие люди садятся в ванну с холодной водой и медленно погружаются по шею. Чувствительные люди садятся в ванну и быстро обмывают грудь и спину, не погружаясь. Обмывание всего тела может вполне заменить холодную ванну тому, кто боится холодной воды. Не следует никогда мочить голову. Если она случайно замочилась, ее следует насухо вытереть.

Относительно дальнейшего, особенно относительно движений после купания, остается то же самое, что и в первом способе.

Здесь я должен сделать некоторые замечания. Я никогда не назначаю теплых ванн без следующих за ними холодных ванн или холодных обмываний. Более высокая температура, особенно, если она действует долго, не укрепляет, а ослабляет весь организм; она не закаляет кожу, а делает ее гораздо чувствительнее к холоду; она, наконец, не предохраняет, а подвергает опасности. Теплая вода открывает поры; туда проникает холодный воздух, последствия чего являются уже очень скоро. Следующие за теплыми холодные ванны или холодные обмывания устраняют это (я не знаю ни одного способа применения теплой воды, за которым не следовало бы применение холодной); холодная вода укрепляет, понижая повышенную температуру; она освежает, устраняет излишний жар и, наконец, предохраняет, закрывая поры и укрепляя кожу.

И здесь, как и вообще при всякого рода теплых купаниях, я никогда или очень редко употребляю для здоровых одну только теплую воду, а примешиваю всегда отвар из разных целебных трав.

Для лучшего растворения применяю отвары из следующих растений: сенной трухи, сосновых веток и овсяной соломы.

ВАННА ИЗ СЕННОЙ ТРУХИ. Мешочек с 1—1,5 кг сухого сена погружают в емкость с горячей водой 7—8 литров на 15—20 минут (современные физиотерапевты советуют кипятить в течение 1 часа). Далее отвар выливают в ванну с теплой водой. Вода получается кофейного цвета, открывает поры и усиливает кровообращение. Эти ванны очень способствуют согреванию тела. Здоровые люди могут использовать ее в любое время. Продолжительность процедуры 10—15 минут.

ВАННА ИЗ СОСНОВЫХ ВЕТОК. Берут сосновые иглы (чем свежее, тем лучше), мелко изрубленные веточки и изрезанные еловые шишки и, смешав это (около 1 кг сухого веса), кипятят полчаса в 7—8 литрах воды. Далее, как и в первом случае, выливают в ванну с теплой водой. Эта ванна оказывает хорошее действие на почки и мочевой пузырь. В основном она действует на кожу, стимулируя ее (а через нее стимулируется ЦНС), и укрепляет, очищает кровеносные сосуды. Ванна эта приятна по своему запаху, укрепляет организм, полезна пожилым людям, у которых жизненные проявления ослаблены.

ВАННА ИЗ ОВСЯНОЙ СОЛОМЫ. Берут около 1 кг измельченной овсяной соломы, кладут в маленький мешочек и кипятят в 7—8 литрах воды в течение получаса. Далее, как обычно, выливают в ванну и принимают процедуру. Из вышеописанных трех ванн она наиболее укрепляющая и полезна при болезнях почек, мочевого пузыря и при ревматических болях.

СМЕШАННЫЕ ВАННЫ. Смешанными ваннами называются такие, в которых смешивается отвар из нескольких растений. Например, отвар сенной трухи и овсяной соломы. При этом желательно, чтобы оба растения варились вместе.

Подобным образом готовятся и другие ванны: из мяты, ромашки, цветов липы и другие.

Итак, для растворения шлаков и других вредных субстанций, осевших в организме, применяют общие водные процедуры — парную и ванны. Для воздействия на локальные участки тела применяют местные водные процедуры: ограниченное воздействие паром, полуванны и т. д.

ТЕПЛАЯ СИДЯЧАЯ ВАННА. Эта ванна великолепно прогревает органы малого таза и живота, помогая при разнообразных болезнях в этой области. Ввиду того, что здесь скапливаются вредные субстанции (содержимое прямой кишки), их надо регулярно удалять. Поэтому для повышения

эффективности используют отвары полевого хвоща, овсяной соломы, сенной трухи и многие другие. Приготавливаются отвары так же, как и для ванн, только с меньшим количеством. Продолжительность около 15 минут. Выполняются 2—3 раза в неделю.

ПОЛУВАННА ИЗ ОТВАРА ПОЛЕВОГО ХВОЩА помогает при различных заболеваниях почек, почечнокаменной болезни, затрудненном мочеиспускании, болях в пояснице простудного характера.

ПОЛУВАННА ИЗ ОВСЯНОЙ СОЛОМЫ — отличное средство от ломоты (болезней «Ветра») всякого рода.

ПОЛУВАННЫ ИЗ СЕННОЙ ТРУХИ действуют несколько слабее предыдущих, но очень хороши при застоях крови, ослаблении желудка, запорах и от скопления газов.

ТЕПЛЫЕ НОЖНЫЕ ВАННЫ. Их несколько вариантов.

1. В теплую воду 25—26 градусов кладут горсть соли (можно к этому добавить две горсти древесной золы в качестве адсорбента) и хорошо перемешивают. Продолжительность ее 10—15 минут. Соль, растворенная в воде, как еще указывал Гиппократ, делает кожу теплой и сухой. Все это способствует появлению теплоты в теле. (Мерзлякам на заметку.)

2. Ножная ванна из сенной трухи (стеблей, листьев, семян и пр.).

Наливают на 3—5 горстей сенной трухи кипяток, посуду закрывают и дают охладиться до температуры 25—26 градусов.

Эти ножные ванны действуют растворяющим, выделяющим и укрепляющим ноги образом и очень полезны при болях в ногах, ножном поте, открытых ранах, при опухолях, подагре, при хрящевых узлах, нагноениях между пальцами, повреждениях от тесной обуви и т. п. Вот как о таких ваннах для ног отзывается Кнейп:

— В общем могу сказать, что эти ванны отлично помогают, если ножные соки нездоровы и склонны к разложению. Один господин сильно страдал подагрой. Он кричал от боли. Такая ножная ванна, с обертыванием ног в холст, намоченный в отваре сенной трухи, вылечила его в один час от ужасных страданий.

3. Ножная ванна из овсяной соломы. Овсяную солому варить около получаса, и отвар, охлажденный до 25—26 градусов, употреблять в течение 20—30 минут для ножной

ванны. Дозировка овсяной соломы как в предыдущей процедуре.

Опять обратимся к опыту Кнейпа:

— На основании опыта я могу сказать, что эти ванны не имеют средства, равного себе, когда дело идет о размягчении всякого рода затвердений на ногах. Они отлично помогают при суставном ревматизме, подагре, мозолях, врастающих и гноящихся ногтях, водных пузырях от ходьбы. Даже открытые и гноящиеся раны на ногах, повреждения от разъедающего ножного пота излечиваются этими ваннами.

Один господин срезал себе мозоли. Образовавшееся злокачественное воспаление наводило на мысль о заражении крови: три овсяные ванны в день, и обертывания ног в ткань, намоченную в этом же отваре, вылечили его в 4 дня.

Для того чтобы усилить воздействие, ножные ванны №№ 2 и 3 выполняйте троекратно: 10 минут теплое воздействие, 1 минута холодное воздействие и так еще два раза. Всегда заканчивают полуванны и ножные ванны ополаскиваниями в холодной или прохладной воде.

Теперь нам понятен принцип растворения водных процедур и можно переходить к удаляющему механизму. Механизм удаления основан на том, что различные обертывания и компрессы воздействуют иа организм гораздо дольше, чем вышеуказанные растворяющие процедуры (1—2 и более часов) и применяются многократно. При этом проявляется «сосущий» эффект на все вредное, имеющееся в теле. Это явление основано на законе Осмоса — вода впитывается телом, а обратно в мокрую ткань впитываются шлаки, токсины и т. п. Это продолжается до тех пор, пока концентрация шлаков в организме и в мокрой ткани не сравняются. Обычно на это уходит 1—2 часа. Далее, через определенное время можно применять новое обертывание и продолжать удалять вредные вещества из организма. Простыни после этого надо обязательно стирать — они пропитаны токсинами и в некоторых случаях даже дурно пахнут.

Как и в предыдущем случае, существуют общие и местные процедуры. К общим относятся нижнее обертывание, короткое обертывание и мокрая рубаха. К местным относятся компрессы. Все эти процедуры можно и нужно использовать с отварами вышеуказаиных трав.

Прежде, чем перейти к описанию обертываний, разберем в каком виде их лучше выполнять — теплом или холодном. Теплое обертывание по закоиу Инь-Яи будет действовать

на внешние слои тела (кожу), что и подтверждается законом антагонизма в гемодинамике. Холодное будет действовать наоборот — на внутренние органы. Эти особенности необходимо использовать для удаления шлаков изнутри (от внутренних органов) или снаружи (от кожных покровов).

К тому же надо знать и такое проявление закона Инь-Ян: Инь рождает Ян, и наоборот — Ян рождает Инь; чрезмерный Инь переходит в Ян и наоборот. Другими словами, холодные, пассивные обертывания — Инь, будут порождать в организме свою противоположность — теплоту, движение, т. е. Ян. Теплые обертывания — горячие, активные — Ян, будут порождать в организме свою противоположность — расслабление и уменьшение теплопродукции, т. е. Инь. Из этих теоретических соображений вытекает одна из главных рекомендаций при проведении водных процедур: горячее купание закончи кратким холодным. Это положение подтверждено практикой. Вот что говорит по этому поводу Себастиан Кнейп: «Теплая вода обессиливает и изнеживает, холодное же купание после этого укрепляет, закаляет и способствует здоровому развитию тела».

НИЖНЕЕ ОБЕРТЫВАНИЕ назначается главным образом при болезнях ног и живота. Обертывание начинается с плеч (подмышек) и распространяется до конца ног. Голова, шея, плечи и руки свободны и должны быть прикрыты чем-либо теплым, чтобы не проникал наружный воздух.

Приготавливается оно следующим образом: на простыню, которая лежит на матраце, в длину кладут широкое шерстяное одеяло. Холст для обертывания должен быть большой, чтобы им можно было обернуть 2—3 раза все тело и ноги. Сложив его вдвое, намачивают так, чтобы после этого не капало и кладут в виде прямоугольника на разложенное шерстяное одеяло. Далее, ложатся на этот холст и оборачиваются им вокруг всего тела, чтобы ни одно место туловища не осталось непокрытым. Затем плотно обертывается кругом шерстяное одеяло во избежании доступа воздуха и сверху кладется еще перина.

Сразу же обратим особое внимание на плотное обертывание шерстяным одеялом во избежание доступа воздуха и накрытие периной. Суть этих действий в том, что когда в организме от холодного обертывания возбуждаются теплота и движение (активизируются обменные процессы) — шлаки начинают впитываться в мокрый холст. Если нет контакта кожи с холстом, то того не происходит. К тому же надо

сохранить кожу теплой и влажной, чтобы она лучше выделяла вредное и накапливался в теле жар. Материал, сделанный из шерсти, способствует удержанию теплоты и согреванию тела, а положенная сверху перина еще больше увеличивает теплосберегающий эффект.

В таком замкнутом, влажном и теплом пространстве, как в материнской утробе, начинаются особые процессы — очищающие и оздоравливающие организм. Выступление пота указывает на процесс очищения и является критерием эффективности этой процедуры. Если пота мало или его совсем нет, это означает плохое очищение.

Продолжительность данной процедуры 1—2 часа.

Это обертывание употребляется всегда с другими применениями воды и производит согревающее, выводящее и растворяющее действие преимущественно на органы брюшной полости.

В воду рекомендуется добавлять отвары сенной трухи, осоки, сосновых веток и овсяной соломы. Осока заменяет сенную труху и полевой хвощ и очень полезна при затруднительном мочеиспускании и, как побочное средство, при мочевых камнях в почке. Отвар из овсяной соломы оказывает отличное действие при ломоте, подагре, мочевых камнях, мочевом песке; сосновые ветки устраняют накопившиеся газы в животе.

КОРОТКОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ. Его можно применять самостоятельно. Оно усиливает количество тепла в теле и унимает слишком сильный жар. Это обертывание начинается от подмышек и простирается почти до колен. Кусочек холста складывается в 4—6 раз, затем смачивается, старательно выкручивается и плотно обертывается вокруг тела. Доступ воздуха преграждается шерстяным одеялом, необходимая теплота достигается укрыванием периной. В зависимости от степени здоровья применяют тепловатую или ледяную воду. Продолжительность 1—2 часа.

Очень хорошо это обертывание в качестве профилактики выполнять раз в неделю, что предохраняет от многих болезней. Оно очищает почки, печень, живот, выводит накопившиеся газы, болезненные соки и излишние жидкости. Короткое обертывание совершенно устраняет болезни сердца и желудка, которые происходят от давления газов и прекращаются с их удалением. Можно даже спать в таком обертывании, причем сон будет превосходен. Такое обертывание очень подходит пожилым людям, у которых обезвоживается организм.

МОКРАЯ РУБАХА. Для этого обыкновенную ночную рубаху из холста длиной до пят намачивают в воде, выкручивают и надевают как обычно. Далее — ложатся в постель, укрываются шерстяным одеялом и накрываются периной. Если человек не укрывается периной, то вряд ли будет достигнута необходимая теплота. Одного шерстяного одеяла мало. Несоблюдение этого правила сводит на нет эффективность всех вышеуказанных процедур, связанных с укутываниями. Помните об этом. Продолжительность ее действия 1—2 часа. Можно спать в ней.

Действие мокрой рубахи состоит в открытии пор и вытягивании болезненных соков (подобно пластырю), успокоении (влага-Инь — успокаивает), равномерному распределению тепла и улучшению общего состояния организма. Для того, чтобы мокрая рубаха лучше «тянула», можете намочить ее в воде с уксусом или солью.

И еще одно предостережение: все процедуры, связанные с холодной водой или обертываниями, необходимо проделывать на предварительно разогретом теле.

Подобным же образом делаются компрессы: накладывается смоченная в воде ткань, обертывается шерстяным платком. Если компресс делается на туловище, то сверху еще кладется перина.

## § 5. Водные процедуры, нормализующие кровообращение

Естественно, все вышеуказанные процедуры в той или иной степени нормализуют кровообращение. Они просты и доступны. Но если у вас есть время и желание, то можете принять ванны по Залманову, скипидарные. Помимо нормализации капиллярного кровообращения, они хороши при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата, протекающих с выраженным болевым синдромом. Это не что иное, как сильные Вата-нарушения.

Скипидарные ванны выполняются с двумя видами эмульсии: белой и желтой. Несколько слов о скипидаре и его свойствах. Скипидар получают из сосновой смолы. Он обладает растворяющими, стимулирующими и обеззараживающими свойствами. В лечебных целях его использовали шумеры, древние египтяне, греки, римляне. Ткань, в которую был обернут египетский фараон, пролежавший в гробнице 4000 лет, была пропитана смолой. Как убедились современные исследователи, эта смоляная пропитка не утратила и

поныне свойств уничтожать микробы. Вот почему используют горячие процедуры с применением хвои сосен, ведь они содержат скипидар!

Итак, скипидар прекрасно растворяется, легко проникает через кожу и воздействует на нервные окончания. Скипидарные ванны бывают двух видов — из желтой и белой эмульсии. Общее воздействие этих ванн заключается в улучшении капиллярного и лимфатического тока, увеличении жизненной энергии каждой отдельной клетки и всего оргагнизма в целом. Ванны с белой скипидарной эмульсией превосходно стимулируют капилляры. С желтой эмульсией улучшают обмен веществ в организме, помогают растворению отложений солей в суставах, сухожилиях, на стенках сосудов.

Состав белой эмульсии. Расторить 3 грамма салициловой кислоты в 250 граммах кипяченой воды. Высыпать туда мелко наструганное на терке детское мыло (20 г). Все это размешать стеклянной палочкой, нагревая эмалированную кастрюлю на слабом огне. Влить 250 граммов живичного скипидара высшего качества и, снова тщательно размешав, влить в бутыль с широким горлом и тщательно закрыть.

Схема сеансов. Первый — 25 граммов эмульсии вылить в ванну с водой, температура которой 37°; второй — соответственно 30 и 37,5; третий — 35 и 38; четвертый — 35 и 38,5; пятый — 40 и 39; шестой — 45 и 39; седьмой — 50 и 39; восьмой — 55 и 39; девятый — 60 и 39; десятый — 65 и 39; одиннадцатый — 70 и 39; двенадцатый — 75 и 39.

Эмульсию, предварительно взболтав, следует выливать в ванну до наполнения водой. Время первого сеанса — 12 минут, все последующие — по 15. Ванны принимать дважды в неделю.

Состав желтой эмульсии: 300 граммов касторового масла влить в эмалированную кастрюлю емкостью 2—3 литра и поставить в другую с водой, сделав водяную баню. Когда вода в водяной бане закипит, влить в эмалированную кастрюлю 40 граммов натриевой щелочи (едкий натр), растворенной в пол-литре воды. Стеклянной палочкой помешать до образования густой кашицеобразной массы. Затем влить туда же 225 граммов олеиновой кислоты и вновь — не менее 30 минут — размешивать до образования жидкой прозрачной массы желтого цвета. Погасить огонь и влить в кастрюлю 750 граммов живичного скипидара высшего качества. Разлить эмульсию по бутылкам с плотно притертыми пробками.

Для принятия процедуры в ванну с горячей водой выливают эмульсию. Схема сеансов выглядит так: первый —

40 граммов эмульсии, температура воды в ванне 38°; второй — соответственно 45 и 38; третий — 50 и 38,5; четвертый — 55 и 38,5; пятый — 60 и 39. Последующие ванны делаются так, как указано для пятого сеанса. Время 1-го и 2-го сеансов — по 12 минут, 3, 4, 5-го — по 15. Всего надо сделать 12 ванн. Сеансы проводятся через день.

Если у вас очень чувствительная кожа, то перед приемом ванны половые органы и область ануса смазываются вазелином. Не следует погружать в воду область сердца, ввиду того, что эти процедуры действуют на сердце возбуждающе. При усталости необходимо отдохнуть полчаса перед приемом процедуры. Погружаться в воду надо медленно.

Критерием эффективности этих процедур будет возникновение к их концу или после ощущение покалывания кожи, сменяющееся жжением. Длительность реакции не должна быть более 30—45 минут; если реакция длится дольше, при приеме следующей ванны не следует увеличивать количество эмульсии.

Можно делать ножные скипидарные ванны с 10 граммами эмульсии, а также комбинировать — сочетая и желтые, и белые ванны. Это позволит лучше воздействовать на сосуды и весь организм в целом.

Весьма важно поддерживать хорошее кровообращение в области головы и глаз, иметь чистыми гайморовы и лобные пазухи. С возрастом там накапливается много слизи, которая «утрамбовывается», вызывает массу заболеваний, приводит к преждевременной утрате зрения и памяти. Многие люди именно по этой причине теряют зрение, носят очки, а ведь его можно восстановить, очистив головной мозг. Для этого подходят простые и эффективные водные процедуры.

ГОЛОВНАЯ ВАННА. Она весьма хороша для поддержания сосудов головного мозга в здоровом, эластичном состоянии, а также для «отквашивания» «утрамбованной» слизи и ее последующего удаления. Ее надо делать контрастной. Сначала погружают голову в сосуд с теплой водой на 5—7 минут так, чтобы волосистая часть головы была погружена в воду. Затем сразу же погружают в прохладную воду на 15—30 секунд. Так повторяют 2—3 раза. После этой процедуры необходимо насухо вытереть голову и волосы и оставаться в теплом помещении без сквозняков. Применяют ее 2—3 раза в неделю до получения необходимых результатов. Замечено, что такая ванна укрепляюще действует на волосы.

ГЛАЗНАЯ ВАННА. Она бывает холодной и теплой.

Если выполняется холодная ванна, то погружают лицо в холодную воду и открывают глаза в ней на 15 секунд. Затем поднимают голову и через 15—30 секунд снова погружают в воду лоб и глаза. Это можно повторять 4—5 раз.

Теплая глазная ванна выполняется с водой 24—26°, за которой всегда следует холодная, или просто умываются холодной водой. В теплую воду при этом можно примешивать отвар разных растений. Особенно хорошо пол-ложки растертого укропа.

При этом надо знать, что холодная вода отлично действует на здоровые, но слабые глаза. Она укрепляет и освежает зрительный аппарат снаружи и внутри. Теплая глазная ванна применяется для растворения и выведения наружу гноя из лобных и гайморовых пазух.

## § 6. Согревающий и увлажняющий эффект водных процедур

Естественно, все вышеуказанные водные процедуры способствуют увлажнению и согреванию человеческого организма. Нет нужды их перечислять, но вот механизмы, связанные с водными процедурами, упомянутыми и не упомянутыми ранее, надо рельефно выделить.

Как смачивание и теплота действуют на кожу?

Кожа является самым большим и важным человеческим органом. Ее площадь в среднем 1,5 м$^2$, а вес — 20% от общего веса тела человека. Выполняет она несколько жизненно важных функций:

1. Оградительная. Кожа является тем «чехлом», в котором находится наш организм.

2. Теплорегулирующая. Испаряя через поры кожи воду, организм защищается от перегрева. Сужение сосудов кожи и закрытие пор способствуют сохранению тепла внутри организма.

3. Связующая. Ввиду того, что кожа, нервы и вещество мозга развиваются из одного и того же зародышевого листка, они взаимосвязаны и во взрослом организме. Кожа, — отмечал А. С. Залманов, — это не пассивный покров, предназначенный только для того, чтобы защитить наше тело. Это не преграда между человеком и миром, а средство связи между нашим организмом и внешней средой. Внешняя среда постоянно действует на нас, а кожа — своего рода периферический мозг, воспринимающий эти влияния, и передает

их дальше в головной, в котором дается команда внутренним органам для максимальной приспособляемости к перепадам внешней среды.

4. Защитная. Кожа обладает бактерицидными свойствами. В ней содержится лизоцим, губительный для многих бактерий.

По расчетам американского бактериолога Теодора Розбери, на поверхности человеческого тела интенсивно действуют 15 триллионов микробов! Только чистая, здоровая, влажная, эластичная кожа может успешно противодействовать такому массированному натиску. Отсюда, если она чиста, ее бактерицидные функции повышены. Если нет, то она является гнездилищем заразы и через нее происходит заражение.

Согласно новейшим исследованиям ученых, кожа активным образом участвует в формировании иммунитета.

5. Энергетическая функция кожи. Она поставщик свободных электронов в акупунктурную систему. Это ранее было подробно объяснено.

6. Дыхательная. Кожа дышит, помогая тем самым легким. Вообще, если удается на должный уровень поставить кожное дыхание, человек может творить чудеса. Например, П. Иванов, используя кожное дыхание, мог долгое время оставаться под водой.

7. Выделительная. Через поры кожи выводится масса веществ, вредных для организма. Полноценное кожное выделение значительно облегчает деятельность почек и других органов выделения — продлевая им срок жизни.

Через сальные железы выделяется особая эмульсия, благодаря которой кожа предохраняется от высушивания, делается эластичной, упругой и блестящей. Но если за кожей не ухаживать, она засоряется своими же собственными выделениями и перестает полноценно выполнять вышеуказанные функции. От этого страдает весь организм.

В древности уходу за кожей уделялось огромное внимание. Древние римляне при встрече спрашивали друг друга: «Как потеешь?» Из всех приемов ухода за кожей водные процедуры, особенно с паром и массажем, ценились выше всего.

Помните, что в среднем в обычных, нормальных условиях наша кожа выделяет за сутки около 500 граммов пота. Если вы не помылись в течение двух дней, на коже остается слой шлаков и прочих выделений из одного литра

пота. Такая кожа перестает полноценно выполнять свои обязанности и заселяется микробами. Поэтому регулярно один — два раза в день совершайте разного рода омовения с целью поддержания чистоты кожи. Это положение закреплено в своде древних законов «Ману» (первого человека земли).

Как согревание действует на организм человека?

Из трех жизненных принципов только один — «Желчь» — создает в организме тепло и состоит из первоэлементов «Огня» и «Воды». Поэтому внешнее тепло, особенно влажная парная, будет стимулировать его, а значит, и все функции, зависящие от этого принципа. Разберем важнейшие из них.

1. Пищеварительная. Медики установили, что банные процедуры снижают кислотность желудочного сока и вместе с тем стимулируют аппетит.

Банная процедура благотворно действует на больных сахарным диабетом. Диабет — болезнь не только обмена веществ, но и пищеварения. Банный жир стимулирует эти функции и способствует нормализации здоровья. Ввиду того, что кожа у диабетиков становится бледной, сухой, шелушащейся и т. д., то надо заботиться о кожных покровах. И здесь теплота и влажность усиливают кожное дыхание, кровообращение, что помогает в нормализации кожи. А поскольку баня улучшает деятельность почек, это, в свою очередь, предохраняет от таких кожных заболеваний как фурункулез и экзема, сопутствующих диабету. Естественно, пользоваться таким сильным средством как баня, могут те больные диабетом, у которых не наступило истощение.

Есть старинная поговорка: «Кожные болезни лечат в кишках». Каждая болезнь кожи — это извержение токсического содержимого изнутри наружу, попытка организма освободиться от накопившихся в нем ядовитых веществ. Отсюда диабет и болезни кожи имеют общий корень в тотальном загрязнении организма, извращении его «жизненных соков». Освободив организм от грязи, мы уберем диабет и вылечим кожу.

2. Иммунная. Искусственное повышение температуры уничтожает или подавляет активность многих возбудителей болезней. Порог температурной чувствительности целого ряда болезнетворных микроорганизмов ниже порога температуры, который в состоянии перенести клетки человеческого организма, Таким образом, искусственное повышение температуры внутри организма помогает выжечь болезнетворные микробы заранее, когда они еще не успели принести вреда. К тому

же, банный жар вообще создает стерильность, а в организме увеличивается количество лейкоцитов — пожирателей микробов.

По данным немецких биохимиков, основательное прогревание в сауне способствует активной выработке в организме интерферона — вещества, способного преодолеть пагубное воздействие гриппозного вируса.

Манфред фон Арденне совместно с профессором Гербертом Краусом используют сауну в комплексе с другими терапевтическими методами для лечения саркомы. Эти врачи утверждают: чтобы самопроизвольно погибала раковая клетка, необходимо создать сильное закисление внутренней среды организма, которое активизирует ферменты внутри клетки и в течение нескольких часов должна быть повышена температура до 40°. Только при таком комбинированном воздействии происходит отмирание и отторжение раковых клеток.

3. Зрительная. Банная процедура благотворно действует на остроту зрения. 10-минутное пребывание в бане вызывает увеличение световой чувствительности почти на одну треть.

4. Умственная. Теплота стимулирует работу мозга, повышает качество умственного процесса. Например, Архимед недаром открыл свой знаменитый закон, купаясь в ванне. Многие выдающиеся ученые, например, И. Мечников, подчеркивали это.

5. Согревающий и увлажняющий эффект от водных процедур способствует расслаблению мышц, связок, суставов. Если человек плавает в теплой воде, где тело очень мало весит, то снижается нагрузка на все суставы, особенно позвоночника. Сочетание расслабления и уменьшения гравитационной нагрузки позволяет при плавании и других водных процедурах ставить позвоночные суставы на свои «насиженные» места, легко вправлять суставы, лечить от ушибов и растяжений. Все эти эффекты отражены в пословице: «Баня лечит, баня парит, баня все на место ставит».

6. О механизме насыщения организма теплотой и влагой уже было достаточно сказано. Повторим, что это очень полезно для лиц пожилого и старческого возраста. В обезвоженном организме стягиваются суставы и связки, человека коробит, гнет к земле. Сухая кожа, мало поставляя в организм свободных электронов, приводит к упадку сил. Сухая и плотная кожа плохо выводит шлаки. Накопление шлаков приводит к различным заболеваниям и повреждениям, свойственным старческому возрасту. Посудите сами, вот основные болезни старости: атеросклероз — загрязнение сосудов;

артериальная гипертония — чтобы прокачать кровь по суженным артериям, надо поднять давление, отсюда вдобавок износ сердца; ишемическая болезнь сердца и мозга: главная причина — сужение просвета артерий; рак и диабет — возникают во внутренней грязи. Падение теплотворных свойств организма сказывается на иммунитете. Отсюда легкая подверженность пожилых людей различным инфекциям, язвам и т. д. Понижена пищеварительная функция. Пища уже не питает, а обременяет организм.

Поэтому в древнем медицинском трактате «Чжуд-ши» говорится, что согревание и увлажнение организма с помощью ванн, паровых процедур показано при тугоподвижности, искривлении и стягивании конечностей, распространении ядов в мясе.

— Водные ванны... Они излечивают распространенный яд (вытягивают вредные испарения через поры кожи), застарелый жар, который въелся в тело, болезни сосудов, тугоподвижность и стяжения суставов, искривления, усыхания мяса.

Люди, знающие толк в водных процедурах, в обращении с паром, могут творить чудеса. Например, есть упоминания об одной женщине, которая в 70 лет была так же свежа и привлекательна, как девушка. И все от того, что она любила, правильно и регулярно применяла водные процедуры. Особенно часто она использовала парную.

Теперь становится очевидной огромная польза от смачивания и согревания организма водными процедурами.

### § 7. Энергетический и стимулирующий эффект водных процедур

Итак, мы с вами подошли к одному из интереснейших вопросов: за счет чего образуется энергия при применении водной процедуры? Сразу скажу, что есть одна простая процедура, которая больше всего одаряет человека энергией, и о ней пойдет речь.

Обливание холодной водой издавна использовалось в целях закалки организма. Его практикуют монахи Японии, Тибета, оно не разглашается и хранится в тайне. Знающие его люди черпают энергию и добиваются удивительных результатов. Очень широко обливание практиковал Порфирий Иванов.

Главный эффект холодных, а лучше очень холодных обливаний всего организма заключается в воздействии на

плазменное тело. Плазменное тело несколько выступает за очертания физического и на всем протяжении — снаружи и в глубине, имеет одинаковую температуру. Когда идет быстрое и резкое воздействие очень холодной воды сразу на всю площадь кожи, то, естественно, охлаждается и плазма. Она идет внутрь организма, а на ее место поступает теплая. Возникает сильнейший ток, который мгновенно перезаряжает весь организм, гиперполяризует мембраны клеток, что, в свою очередь, вызывает активацию генетического аппарата. Другими словами, активирует именно то, что приводит к обновлению организма, увеличению его силы.

Воздействие должно быть кратким — 2—3 секунды, и сразу на все тело. Вот тогда будет в наибольшей мере выражен этот чудо-эффект. О том, что вы правильно произвели эту процедуру, говорит наступление вслед за холодовым ожогом теплоты, и от кожи идет пар.

Такого эффекта можно добиться либо нырнув в воду вниз головой и сразу выскочив, или став под небольшой водопад, как это делают монахи, или, проще — облив самого себя ведром холодной воды. Часто спрашивают, можно ли эту процедуру заменить душем? Можно, но эффект будет слабее. Дело в том, что вода должна массой прокатываться по коже, а не в виде отдельных струй. Струи, пройдя по коже от головы до ног, успевают нагреться, нет одномоментного охлаждения, которое происходит, когда вода массой прокатывается по телу, резко и равномерно охлаждая его.

Важно знать следующее: применять обливание можно только на теплое тело, поэтому предварительно разогрейтесь; после обливания зайдите в теплое помещение и, не вытираясь, интенсивно подвигайтесь, пока не согреетесь, а кожа высохнет. Если этого не делать, то со временем вы почувствуете, как тело «пугается» этой процедуры, сжимается, не хочет ее применять. Кожа становится сухой, шелушится, могут появиться боли в пояснице и тазобедренных суставах — признаки возбуждения «Ветра». Причем все это появляется так незаметно, что трудно проследить, где была сделана ошибка, которая заключается в неправильном поведении до и после этой процедуры.

Многим людям она кажется чересчур жесткой, они ее боятся. Помните, резкое и быстрое воздействие ледяной воды не охлаждает наш организм, а вызывает «ожог» кожи — в этом вся суть. Разогревайтесь перед выполнением этой процедуры — не ленитесь. Тогда и «ожог» будет ярче выражен, и тело «пугаться» не будет. А в самом начале, и в

холодное время года вы можете применять обходной маневр, который прививает любовь к этой процедуре и избавляет от осложнений. Вы берете два ведра воды: одно с теплой водой, а другое с холодной. Сначала выливаете с теплой, а затем с холодной. Эффект будет великолепным, а сама процедура приятной, и вы полюбите ее как чашку хорошего кофе. Пропустив ее, вы будете чувствовать себя не в своей тарелке. Вам будет недоставать той свежести и силы, которыми она одаривает.

Энергетическое воздействие очистительного характера оказывает вода на нашу ауру — яйцеобразную электронную оболочку. Когда человек плывет или ныряет в воду, патогенная энергия, «прилипшая» к телу или паразитирующая на ауре, снимается на воду. Чем холоднее вода, тем лучше идет такое энергетическое очищение.

Патогенная энергия — это сильный Ян (тонкая, подвижная), а холодная вода — сильный Инь (овеществленная, инертная), поэтому при соединении они взаимно нейтрализуют друг друга. В результате организм очищается от основы болезни, а раз ее нет, то тело исцеляется само. Лучше всего это делает быстрое, резкое обливание всего тела ледяной водой (1—7°). Советую при этом использовать принцип контрастности — ведро теплой, а затем — ледяной. Теплая вода притягивает патологию к наружным покровам, а ледяная ее смоет. П. Иванов так говорил: «Воздух выталкивает, вода смывает, а земля принимает». Для того чтобы появился этот эффект, надо обливаться на улице. Вышли на улицу, подняли лицо вверх, открыли рот, но вдох делаете через нос. Сразу же почувствуете, как он идет по нужным, верхним носовым ходам и через гортань в легкие. Мысленно тяните его с глубин Космоса, медленно, до отказа делая вдох. Далее задержите воздух в себе, напрягитесь и вылейте на себя воду. Напряжение выдавливает из тела внутреннюю патологию, вода ее смоет, а земля примет. Этот вариант делается на предварительно разогретое от физических упражнений тело с использованием только очень холодной воды.

После того как по вашему телу прокатилась ледяная волна, вы стоите теплый, обновленный, с парящей кожей. Если вы достаточно чувствительны, то «увидите» в обмывавшей вас воде что-то вредное, темное, тяжелое, отягощающее и совершенно ненужное вашему организму.

Эффект такого исцеления и очищения подмечен древними мудрецами и закреплен в Библии фразой: «Пойди и

омойся в Иордане, и тело твое исцелится, и ты сам очистишься».

А вот еще один механизм энергетической подпитки от воды. Вода в открытых водоемах впитывает в себя космические излучения — поглощает энергию спиновых волн. Особенно ценится «звездная водица», т. е. постоявшая до утра вода. Она наполнена космическими излучениями и очень полезна. Восход солнца своими лучами перебивает эту информацию, поэтому купаться с целью подзарядки космической энергией нужно до рассвета. Кто купался в это время, тот знает, как освежает и заряжает такая вода организм.

Особенно много энергии впитывает в себя морская вода. Благодаря растворению в ней большого количества различных солей, она приобретает определенную структуру, благоприятную для разгона электронов. Тело человека в воде является потребителем этой энергии и активно поглощает ее. Ввиду того, что кожа содержит много минеральных веществ — соленая вода прекрасно подпитывает ее. В итоге, смоченная и снабженная микроэлементами кожа гораздо лучше выполняет свои функции — поставщика энергии в организм.

Теперь поговорим о стимулирующем эффекте водных процедур и его физиологической основе.

Ввиду того, что кожа — это периферический мозг, все сигналы с нее идут в центральную нервную систему. Там они попадают в «стыковочный узел» между внутренней и внешней средой — гипоталамус. Гипоталамус на это реагирует активизацией эндокринной системы, а та, в свою очередь, посредством гормонов активизирует работу каждой клеточки. П. Иванов по этому поводу говорил так: «Все болезни, которые так мучают человека, по пробуждении центральной нервной части мозга (гипоталамус как раз в центре мозга) в природе исчезают — это истина неумираемая».

Остается разобрать: какое воздействие лучше — холодное или теплое. Теплое, мы знаем, расслабляет, а холодное — активизирует. Но главное заключается в самой коже. Оказывается, на каждом квадратном сантиметре кожи примерно 12—14 нервных окончаний реагируют на холод и только 1—2 — на тепло. Поэтому холодное обливание идеально подходит для этого. Существует и другая, еще более сильная процедура — «снежное пробуждение». Снежное пробуждение организма заключается в том, что когда выпадает первый

пушистый снег, он в снежинках запасает, конденсирует огромное количество энергии. Когда человек в обнаженном виде ложится в такой снег, набрасывает его на себя сверху — «закапывается», такой снег прилипает к телу. Окутанный такой «шубой», человек входит в теплое помещение, и вот тут все и начинается. Снег тает — разрушается его структура и освобождается энергия. Кожа, наоборот, сильно охлаждается, увлажняется — активизируется и структуризируется. Все это, взаимно сочетаясь, дает такой эффект, с которым ничто не сравнимо. Попробуйте, и вы убедитесь в правоте сами.

Однако, я не сторонник применения чересчур длительных холодовых процедур, длящихся более 1—2 минут. Известно, что быстрые и сильные раздражители активизируют функции организма, а сильные и длительные, наоборот: угнетают и даже парализуют функции организма, способствуя тем самым внедрению в него патологических биоклиматических энергий — холода, сухости и т. д.

## § 8. Лечебный эффект водных процедур

Ввиду того, что в воде находятся в растворенном виде различные вещества, они могут попадать в организм через кожу и вызывать полезный или вредный эффект. Разберем этот эффект с современнейшей точки зрения.

Тепло воды расширяет поры кожи, активизирует рецепторы акупунктурных точек, что улучшает доставку внутрь тела свободных электронов. Усиление потока свободных электронов внутрь приводит к увеличению эффекта сверхтекучести в акупунктурных каналах. Расширение пор кожи и сверхтекучесть являются теми физиологическими механизмами, которые способствуют эффективной доставке разнообразных веществ с поверхности кожи внутрь организма. Таким образом, если окружающая вода насыщена какими-либо веществами, то они обязательно попадут внутрь организма. Ванная процедура реализует этот эффект. В данном случае вещества поступают в организм в гомеопатических дозах и оказывают благотворное действие без побочных эффектов. Но это только один момент воздействия растворенных веществ на организм.

Второй момент заключается в феномене дальнодействия, который заключается в полевом воздействии вещества на биологический объект (организм человека). Энерго-информационные свойства вещества (лекарства, химических ве-

ществ, биологических тканей и т. д.) распространяются в пространстве подобно волнам. Если это излучение попадает на какой-либо другой материальный объект (тело человека), то часть энергии излучения поглощается и поглощаемый объект приобретает свойства излучающего объекта. Многочисленные опыты показали, что такое воздействие лучше всего осуществляется через акупунктурные точки (в течение трех секунд). Если же то же вещество принято внутрь, то оно действует значительно медленнее, по мере всасывания в кровь.

Третий момент заключается в гомеопатии. Наука гомеопатия происходит из двух греческих слов: «гомоиос» — «подобный» и «потос» — «страдание, болезнь», другими словами, «подобное лечится подобным». Эта наука основана на следующих положениях:

1. Закон Арндта-Шульца, согласно которому слабые раздражения усиливают биологические явления, сильные — тормозят, сверхсильные — парализуют.

2. «Подобное излечивается подобным». При лечении болезни следует применять малые дозы тех веществ, которые у здорового человека в больших дозах вызывают явления, возможно более сходные с симптомами данной болезни. Это является первым положением гомеопатии — «закон подобия».

3. Второе положение — это «патогенез лекарств», т. е. необходимо испытывать действие лекарств в нелечебных, токсических дозах на здоровых людях, чтобы установить болезненные симптомы, вызываемые ими.

4. Третье положение гомеопатии. Для лечения назначаются минимальные дозы тех веществ, которые в больших дозах вызывают симптомы той или иной болезни. Для этого такие вещества многократно разводятся в 100, 1000, миллион и более раз, чем и достигается минимальная доза.

Согласно учению основоположника гомеопатии С. Ганемана, при многократном разведении лекарственных веществ происходит увеличение их лечебных свойств. Такое увеличение лекарственных свойств при уменьшении дозы было названо Ганеманом «динамизацией», «потенциированием» в результате появления ранее «скрытых сил».

Лупичев Н. Л., работая на кафедре рефлексотерапии Центрального ордена Ленина института усовершенствования врачей, в своей книге «Электропунктурная диагностика, гомеопатия и феномен дальнодействия» по этому поводу пишет следующее: «Разведение лекарств в воде или рас-

тирание в нейтральном порошке 1 : 1000, 1 : 1 000 000 и более не привели к исчезновению лечебного действия. Более того, оказалось, что с увеличением степени разведения действие лекарств стало усиливаться, потенцироваться... Дело в том, что после 23-го десятичного разведения (Д 23) ни одной молекулы исходного вещества не остается. А лечебный эффект проявляется все с большей и большей силой. Гомеотерапия воздействует не на болезнь, а на весь организм в целом».

Итак, при большом разведении (потенциировании) действует уже не вещество, а его энерго-информационное поле и причем очень сильно. Считается, что высшие потенции действуют на психику человека в большей степени, а низшие — на функции органов и тканей. Различные потенции имеют и различную продолжительность действия.

В общем метод гомеопатии хорош, но каждому лекарственному веществу соответствует строго определенное время, в течение которого возможно положительное воздействие на организм конкретного больного. Если потенция лекарства равна энергии заболевания (с учетом подобия), то для излечения достаточно одной дозы. Если потенция выбрана неправильно и больше необходимой, то лишняя энергия по принципу подобия приведет к заболеванию. Точно совместить эти два фактора может далеко не каждый врач высокой квалификации.

**Таблица**

**Продолжительность действия различных потенций гомеопатических препаратов**

| Потенция лекарства | Продолжительность действия |
|---|---|
| Д3—Д12 | минуты—часы |
| Д24—Д60 | часы—сутки |
| Д100—500 | сутки—недели |
| 1000—10000 | неделя—месяц |

Одним из вариантов гомеопатии является «изотерапия», отличающаяся тем, что для приготовления разведений используются не те вещества, которые в токсических дозах вызывают у человека симптомы, напоминающие определенное заболевание, а непосредственные возбудители болезни — токсины, патологически измененная ткань и выделения из организма. Исходя из закона подобия, эти вещества можно

использовать при лечении болезней, им сопутствующих. Лекарства такого типа называются «нозодами».

Теперь, зная вышеуказанные три момента: активацию кожных покровов, механизм дальнодействия и гомеопатию, нам остается подобрать такую процедуру, которая соединяла бы их вместе. Из логики вещей становится ясным, что она должна быть связана с теплой водой и насыщена «нозодами». Нозодов полным-полно в нашей собственной урине (моче), причем их энергия равна энергии самого заболевания, а сам «нозод» соответствует той болезни, которая его произвела. Поэтому, соединив собственную урину с водой, мы получаем высокоэффективное и абсолютно безопасное средство для избавления от собственных болезней. И таким средством являются уриновые ванны!

В лечении уриновыми ваннами остается «поймать» одну вещь — найти время, когда обостряется болезнь и подавить ее ванной процедурой. Обычно человек сам хорошо чувствует обострение болезни, и в это время он должен принимать ванну. Вышеописанные три момента все остальное сделают сами.

Автор рекомендует вам следующие уриновые ванны.

ВАННЫ ИЗ СОБСТВЕННОЙ СВЕЖЕЙ УРИНЫ. Для этого соберите собственную дневную мочу и, вылив ее в теплую ванну, примите тогда, когда обостряется болезнь. Используйте и другой вариант: соберите всю ночную мочу и в момент обострения болезни сделайте в ней ванну. Совсем не обязательно выливать всю урину, можете ограничиться одним стаканом из собранной порции, а то и меньше. Вообще, здесь широкое поле для творчества, но я рекомендую не выливать всю собранную мочу во избежание возможной передозировки.

ВАННЫ ИЗ МОЧИ ДЕТЕЙ ИЛИ МОЛОДЫХ, ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ. Для этого соберите дневную или ночную мочу ребенка или молодого, здорового обязательно однополового с вами человека. Вылейте ее в ванну с теплой водой и посидите в ней 10—20 минут.

Согласно феномену дальнодействия, энерго-информационное излучение молодого организма, записанное на его урине, поглотится вашим организмом и вы, хотите того или нет, приобретете какую-то часть его молодых свойств. Если применять такие ванны регулярно, 1—2 раза в неделю в течение года, эффект омоложения будет ощутим.

ВАННЫ ИЗ УПАРЕННОЙ УРИНЫ. Для этого надо собрать 0,5—2 литра упаренной до 1/4 первоначального

объема урины. Упаренная урина делается так: собирается моча в количестве 4-х литров (можно использовать урину всех домочадцев) и кипятится в открытой эмалированной посуде до тех пор, пока не останется 1 литр, т. е. 1/4 первоначального объема. Совсем не обязательно приготовлять его за раз, можно отдельными порциями. Например, упарить литр, получить 250 граммов и хранить в холодильнике. Она не портится в течение недели. Затем упариваете еще литр и так далее, пока не получите нужное количество. Полученную упаренную урину вылить в теплую ванну и принимать в течение 10—20 минут.

При упаривании урины в ней сильно концентрируются соли — наши соли. Поэтому такие ванны способствуют насыщению нашего организма всеми необходимыми минералами. В рафинированной пище современного человека их очень мало.

В процессе упаривания урины в ней образуются биологически активные вещества небелковой природы, которые оказывают целебное воздействие в несколько раз более сильное, чем обычные стимуляторы белковой природы.

В упаренной урине имеются свои летучие вещества, которые легко проникают в тело, ибо они родственны ему.

Сочетание вышеописанных и многих других механизмов воздействия оказывает ярко выраженный возрождающий эффект на организм человека. Улучшается функция кожи, усиливается энергетика, активизируются жизненные процессы.

## § 9. Процедуры, связанные с паром

Ввиду того, что механизм влияния паровых процедур был описан ранее, перейдем непосредственно к самим процедурам и технике их выполнения.

Парные процедуры бывают местные, общие, с влажным и сухим паром.

Нижеследующие правила помогут вам правильно принимать общую парную процедуру.

1. Не ходите в парную после обильной еды. В этом случае парная просто вредна. Но не следует ходить и натощак. Покушайте легко — овощи, фрукты, легкую кашку.

2. Лучше париться утром, т. е. после 9—10 часов. Организм отдохнул во время сна, полный сил, и вы легко перенесете эту процедуру, налагающую нагрузку на сердце.

Знайте, парная — это своего рода тренировка, которая действительно может заменять физическую нагрузку.

3. Постепенно приучайте себя к жару, не взбирайтесь сразу на верхний полок. Поднимитесь на такую высоту, где вам хорошо.

4. Если вы замерзли, идя в баню, то перед заходом в парную опустите ноги в таз с теплой водой, а затем прибавьте постепенно более горячей воды. Так 10—15 минут. После того, как вы почувствуете в теле теплоту, можете входить в парилку.

5. В гигиенических целях желательно перед заходом в парную слегка помыться, но при этом мочить голову нельзя, иначе в парной можете вызвать ее перегрев. Далее вытритесь полотенцем насухо — влага препятствует потоотделению, и заходите.

6. Желательно надевать на голову какой-либо колпак для предохранения от перегрева и иметь с собой шерстяную рукавичку или специальный скребок для сбрасывания пота, ведь он также мешает потеть. Сбрасывая пот шерстяной рукавичкой, вы одновременно очищаете кожу от отмершего ороговевшего слоя.

7. Войдя в баню, 3—4 минуты посидите внизу, привыкните к банному жару, а лучше полежите. В лежачем положении жар воздействует на тело более равномерно. Когда вы лежите, мышцы лучше расслабляются, а это дает возможность их основательно пропарить. Итак, поза в парной лежачая либо сидячая по-турецки.

8. Выйдя из парной, постойте под душем с теплой, а затем прохладной водой. Можно резко на 5—10 секунд дать холодную воду или окунуться в бассейн. После этого отдохните, обсохнете и направляйтесь домой, если не желаете повторить парную процедуру.

Как париться с веником? Веники бывают, в основном, березовые и дубовые. Перед парной их желательно распарить, в результате чего их летучие вещества проникают в тело и благотворно влияют на него.

Если веник свежий, его надо слегка сполоснуть, и он готов. Если сухой, то сперва его ополосните. Затем положите в таз с теплой водой. Не запаривайте в крутом кипятке. Это неправильно — быстро опадут листья. Итак, подержав веник в теплой воде, добавьте в таз горячей. Сверху накройте таз другим тазом для лучшей распарки. После этого он становится мягким и от него струится запах. Можно веник

ополоснуть и положить в парной у подножия полка. Он там сам распарится, если баня влажная.

Смысл париться с веником состоит в том, чтобы нагнетать им горячий воздух к телу, но не стегать. Веником работают плавно, как веером, едва прикасаясь к телу. Вначале проходят по ногам, ягодицам, спине, рукам — от ног до головы и обратно. Так повторяют несколько раз. При работе с веником вы должны ощущать приятный горячий ветерок. И вот, только после этого можно слегка постегать себя веником. Далее разотритесь веником, как мочалкой. Одной рукой придерживайте веник за рукоять, а ладонью другой прижимайте листву к телу.

Вот то основное, что надо знать при посещении парной. А теперь разберем, в чем разница между сухим паром и влажным.

В бане с сухим паром гораздо сильнее осуществляется потоотделение. Горячий, сухой пар — это сильный Ян, который в организме порождает свою противоположность — Инь, т. е. выделяется вода (пот). Благодаря этому достигается более глубокая проработка кожных покровов, организм подсушивается, обильно выделяются шлаки. Сухой пар эффективен от водянок разного рода, на что указывал Авиценна.

Сухой пар является антагонистом жизненного принципа «Ветер», переизбыток которого вызывает в организме сухость и холод. Поэтому сухим паром выгоняют внедрившуюся в организм биопатогенную энергию холода, которая «ломит» в суставах.

Если посмотреть на географию распространения бань с сухим паром, то они, в основном, находятся на севере — Финляндия, Карелия. Ввиду того, что климат там влажный и холодный (Карелия — страна озер), занимающий бо́льшую часть года, народная мудрость противопоставила этому процедуру с сухим паром, который выгоняет холод и сырость.

Очень хорош сухой пар для лиц с конституцией «Слизи». Как известно, переизбыток этого жизненного принципа вносит в организм сырость и холод. Сухой, горячий пар будет их идеально уравновешивать. Поэтому полные люди могут похудеть и прекрасно себя чувствовать, пользуясь сухим паром.

Влажный пар, несколько затрудняя потоотделение, сильнее прогревает тело внутри. По своей природе это больше Инь, который, воздействуя на организм, порождает в нем свою противоположность — Ян. И действительно, влажный пар силь-

но стимулирует жизненный принцип «Желчи», состоящий из первоэлементов «Воды» и «Огня». От этой процедуры улучшается пищеварение, обмен веществ и т. д. На этот факт, опять-таки, указывал Авиценна, говоря, что баня помогает при несварении, слабости пищеварения и потере аппетита.

Чем влажнее пар, тем лучше он вытесняет из организма биопатогенную энергию сухости, которая приводит к «усыханию мяса» и тугоподвижности в суставах. Влажная парная, в которой воздух, по выражению А. Н. Р. Санчеса — автора первого обстоятельного трактата о русской бане: «Столь же теплый… каковым в самое тело его питается», очень полезна для лиц с конституцией «Ветра» и пожилым людям.

Климат в европейской части России не такой суровый, как на Севере, поэтому нет надобности ни в сильном жаре, ни в сухости. К тому же, ученые-медики, всесторонне исследовавшие банную процедуру с различной степенью влажности и температуры, пришли к выводу, что для лучшего самочувствия и полезного влияния на организм пар должен быть влажен и не более 100 °C.

Противопоказания общим банным процедурам следующие: при острых стадиях любых болезней; при обострении хронического заболевания с повышенной температурой. При болезнях сердца — эндокардите, миокардите, перикардите, при воспалении коронарных сосудов, сердечных заболеваниях с признаками тахикардии и всех форм гипертонии, сопровождающихся сердечной и почечной недостаточностью. А также малокровии, ярко выраженном склерозе сосудов, эпилепсии и некоторых других.

Теперь разберем очень важный вопрос — как вести себя после банной процедуры? Ввиду того, что за один сеанс человек теряет в парилке с потом от 500 до 1500 гр. воды, ему хочется пить. И многие после парной пьют чай, пиво и т. п. Это далеко не лучший вариант, можно поступать намного лучше.

Потеря организмом воды раскрывает широкое поле для обновления организма с помощью сокотерапии. Потея, вы теряете жидкость со шлаками и прочими вредными веществами, а употребляя свежевыжатые соки овощей и фруктов, набираете чистую, структурированную, насыщенную биоплазмой и биологически активными веществами воду. Это большая разница. Причем все происходит естественно, без надрывов, нежели процедура детоксикации организма, опи-

санная в I томе «Целительных сил», требующая заморских фруктов и собственных жизненных сил. Вы три дня будете принимать слабительное и сидеть на унитазе, выпуская из себя вон 3—4 литра зашлакованной жидкости. Сделав раз подобную чистку, вы вряд ли захотите ее повторить.

Принимая парную 2—3 раза в неделю, вы всего за три недели проведете подобную детоксикацию. При этом будете наслаждаться теплотой пара (2—3 захода по 5—10 минут каждый), бодростью холодной воды и божественным вкусом свежевыжатых соков.

Итак, придя домой, сразу же приготовьте и выпейте 0,5 и более литра морковного сока, либо яблочного и свекольного (450 граммов яблочного + 50 граммов свекольного), либо других по сезону. Далее можете кушать салат и каши. В течение дня выпейте еще раз столько же сока. Рецептура соков описана в I томе в разделе «Сокотерапия». В последующие после парной дни придерживайтесь правильного питания, а после последующей парной — проведите массированную сокотерапию. Помните завет великого древнеримского врача Асклепиада — лечить быстро, правильно и приятно.

Местные паровые процедуры. Опишем три наиболее широко распространенные местные паровые процедуры: для головы, ног и низа живота (паровая ванна на ночном стуле).

1. Паровая процедура для головы. Она предназначена для очищения кожи лица, головы, смягчения и удаления плотного содержимого гайморовых и лобных пазух, очищения носоглотки и при простудах. Хорошо размягчает мокроты в легких, помогает при болях в плечах и шее. Продолжительность этой процедуры, как и вообще всех других местных процедур с паром — 15—20 минут. Не рекомендуется выполнять более 2—3 таких процедур за одну неделю. Они сильно расслабляют организм. После этой процедуры рекомендуется принять прохладный душ, не моча головы, в течение 10—30 секунд. Затем необходимо интенсивно подвигаться для разогревания тела и полного высыхания.

Выполняется эта процедура так: берется большое шерстяное одеяло и два стула, один высокий для сиденья, а другой пониже — для посуды. В качестве образователя пара можно использовать только что сваренную картошку, просто кипяток, нагревать и класть в воду камни и т. п.

Раздевшись по пояс, вы ставите источник пара на нижний стул, сами садитесь на верхний и накрываете себя

одеялом. Наклоном головы к источнику пара регулируете прогрев головы.

Желательно в воду добавлять травы: шалфей, мяту, бузину, подорожник, липовый цвет, крапиву, сенную труху, но ложка смолотого укропа — лучше всего.

2. Паровая процедура для ног. Она рекомендуется при различных болезнях ног: сильный ножной пот, опухоли ног, застой крови, холод в ногах, а также при сухих ногах.

Выполняется она так: в тазик наливается кипяток, сверху кладется небольшая дощечка для ног. Вы садитесь на стул, ставите ноги на дощечку, укутываете хорошенько ноги шерстяным одеялом и принимаете процедуру. Выполнять 1—2 раза в неделю с последующим прохладным или холодным обливанием.

3. Паровая процедура на ночном стуле. Если у вас нет ночного стула, можете использовать ведро или выварку. Сверху ведра или выварки положите дощечку от унитаза или для сиденья. Далее наполняете одну треть посуды кипятком, садитесь обнаженным на дощечку и укутываете себя одеялом по пояс, чтобы пар не уходил, а туловище было на воздухе. Обнажена только нижняя часть тела. Такое прогревание очень важно для растворения и выведения патологических образований, скапливающихся в малом тазу. Очень хороша эта процедура для женщин с различного рода застоями, кистами, а также при болезнях почек и мочевого пузыря, геморрое и т. д.

Ввиду того, что прогревание этой части тела способствует обильному потоотделению, то после 15—20 минут приема вышеуказанной процедуры, когда обильно выделяется пот, лучше всего лечь в постель и попотеть там еще некоторое время. И только после этого провести краткое холодовое воздействие.

Как всегда, в воду рекомендуется добавлять травы: отвар полевого хвоща для налаживания мочеотделения; при болезнях почек и мочевых камнях — отвар овсяной соломы; сенную труху — при запорах.

## § 10. Заключение и рекомендации

Мы с вами подошли к концу данной главы. Неоспоримая важность, эффективность, доступность и простота применения делают водные процедуры одним из мощных природных оздоровительных факторов. Величайшей глупостью будет не использовать это даровое богатство. Но, чтобы не

«обжечься на воде», повторим еще раз основные правила и рекомендации при применении водных процедур, скрупулезно выверенные нашими предками.

1. ТЕПЛОЕ КУПАНИЕ ЗАВЕРШИ ПРОХЛАДНЫМ. Теплая вода обессиливает и расслабляет (Инь); холодная стимулирует и укрепляет (Ян). Сочетание теплого и холодного закаляет тело и способствует здоровому развитию (Инь и Ян уравновешены).

2. ПРИМЕНЯЙ ХОЛОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ НА ТЕПЛОЕ ТЕЛО. Если не соблюдать этого правила, особенно в холодное, сухое время года, то рано или поздно биопатогенная энергия сухости или холода проникнет в ваше тело и вызовет неприятности. Мало кто знает, что наизакаленнейший человек современности Порфирий Иванов, любивший холод и боготворивший его, все же раз в неделю у себя дома устраивал настоящую парную с целью вытеснения вышеуказанного.

3. НЕ ВЫТИРАЙТЕСЬ ПОСЛЕ ПРИМЕНЕНИЯ ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР. На границах разделения сред образуется особая активная зона, в которой энергетические процессы значительно сильнее, чем в глубине. Когда мы не вытираемся, по мере высыхания эти чудо-процессы становятся нашими и одаривают организм дополнительной энергией. Поэтому после применения любой водной процедуры заходите в теплое помещение без сквозняков и активно двигайтесь, согревайтесь и обсыхайте. Можно на мокрое тело одевать одежду. Помимо этого, происходит равномерное и правильное распределение природного тепла. Согласно взглядам Кнейпа — «Внутреннее тепло тела пользуется находящейся на наружных покровах водой как материалом для образования наибольшего, интенсивного тепла».

4. НА СИЛЬНЫЙ ЖАР НЕ НАЛАГАЙ СИЛЬНЫЙ ХОЛОД. Если имеется жар от воспаления (там много крови), то нужно поступать следующим образом — не уничтожать его сильной холодной процедурой, а распределяя кровь по всему телу, применять водные процедуры на противоположные части тела. Например, от жара болит голова — делай компрессы на ноги.

5. ХОЛОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ИСПОЛЬЗУЙ ЧАЩЕ, ЧЕМ ТЕПЛЫЕ. Прохладные купания и обливания при правильном применении стимулируют наш организм. Их можно дважды использовать в течение дня, а в жаркое время года и больше.

Теплое купание способствует очищению кожи. Ввиду того, что за сутки в нормальных условиях выделяется через поры 500 граммов пота, его надо смывать. Для этого достаточно ежедневного теплого душа, который завершается холодным.

За одни сутки в среднем отмирает и восстанавливается 1/20 часть кожного покрова. Полное обновление кожи происходит за 20 дней. Отмершие, ороговевшие клетки образуют слой, который затрудняет кожное дыхание и выделение шлаков. К тому же отмершие клетки представляют собой питательную среду для микроорганизмов. Чем больше слой отмершей кожи, тем лучше жить колониям микробов. Чтобы не допускать вышеуказанного, ухаживайте за своей кожей, применяя раз в неделю горячие ванны или парную. Зимой это можно делать два раза в неделю, вытесняя заодно сухость и холод.

6. ТЕПЛАЯ ВОДА РАСТВОРЯЕТ, А ХОЛОДНАЯ УДАЛЯЕТ. Используйте эти особенности водных процедур для борьбы со своими недугами, как это делал П. Иванов.

— Ведь я что открыл: не только баня, сауна очищает, но и холод еще лучше выметает из организма слизь, грязь всякую. Ах, дети мои милые! Если бы вы знали, что такое холод! Какая это сила, какая радость, какая благодать! Как он лечит, как он чистит, как он укрепляет каждую клеточку и пробуждает центральную клетку мозга и всю нервную систему, каждый сосуд! Какое счастье и здоровье дарит!

Если теплота в организме производит деструктивные процессы, связанные с распадом, растворением, то холодная наоборот — производит структуризацию телесных структур с выдавливанием наружу всего лишнего. И действительно, вода выбрасывает из себя вон все при кипячении и при замерзании.

7. ПРИМЕНЯЯ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ, ВСЕГДА УЧИТЫВАЙ СВОЮ КОНСТИТУЦИЮ. О применении этого правила повторяется в каждой главе. Автор хочет вбить в голову это каждому читателю.

Итак, лицам со «Слизистой» конституцией больше подойдут теплые и сухие процедуры; с конституцией «Желчи» — умеренные; для конституции «Ветра» — влажные и теплые. Лицам последнего типа водные процедуры нужно делать чаще, чем первым двум. Начав регулярно применять водные процедуры, особенно закаливающего характера, вы убедитесь в ценности изложенных рекомендаций.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ОБРАЩЕНИЕ

Из содержания этой книги становится очевидным, что здоровье человека можно изменять как в сторону улучшения, так и ухудшения. Над ним необходимо постоянно трудиться, взращивать его правильным очищением и питанием, разумно поддерживать биосинтез и биоэнергетику.

Лекарственный подход, так широко распространенный сейчас — путь в никуда, а вот вдумчивая работа с собственным телом по поддержанию биосинтеза — путь к долгой и полноценной жизни. Именно на этот путь указывали все выдающиеся врачи древности и современности.

Итак, этот путь в достаточном объеме изложен в первых двух книгах серии «Целительные силы». В III томе «Целительных сил», посвященном биоритмологии и разбору разнообразных оздоровительных систем, будет разъяснено, как грамотно и с учетом многочисленных факторов создать собственную систему оздоровления и профилактики старости. Никогда слепо не копируйте системы оздоровления. Авторы этих систем подобрали оздоровительные средства для себя и получили хорошие результаты. Такая работа в основном была проведена ими на интуитивном уровне. Мы с вами, зная теперь общие закономерности, можем со 100%-ой точностью подобрать индивидуальную оздоровительную систему, которая учитывает три наиглавнейших фактора: индивидуальную конституцию, ваш возраст и влияние времени года. Без учета этого любая система обречена на неудачу. Вам будут даны знания, ведь не у всех имеется полноценная интуиция.

Заявки на III том, а также расширенную, переработанную уринотерапию и дополнение в виде IV тома к «Целительным силам» вы можете подавать сейчас на адрес АО «Комплект».

В свое время Н. К. Рерих в Америке получил материальную помощь на осуществление своих проектов. Мне, чтобы осуществить задуманное, тоже нужны средства. Поэтому обращаюсь к вам, читатели, с просьбой помочь в создании Духовно-оздоровительного Центра «Генеши» (Генеша — бог тайной мудрости). Этот центр будет издавать высококачественную литературу по оздоровлению организма, интеллектуальному и духовному совершенствованию, снимать и распространять фильмы на эту же тему.

Если Вы почувствовали, убедились, что книги «Целительные силы» несут нужные знания, то посильно помогите

делами и средствами в создании Центра «Генеши». Свои пожелания, предложения и пожертвования направляйте по адресу: 346300, Ростовская область, г. Каменск-Шахтинск, ул. Рыгина, 41, Малахову Геннадию Петровичу.

Итак, Клич брошен! Да отзовется сердце услыхавшего! Здоровья и счастья вам, а также полноценного знания!

**Г. П. Малахов, 11.10.1992 года**

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## ЧАСТЬ I

## ОСНОВНЫЕ ЗНАНИЯ О ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ



## ЧАСТЬ II

## СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, УВЕЛИЧИВАЮЩИЕ БИОЭНЕРГЕТИКУ И БИОСИНТЕЗ

Главный редактор
*Назаровская Т. И.*

Художественный редактор
*Емельянов Ф. В.*

Компьютерный набор и верстка
*Яковлева Г. А., Николаенко Л. А., Чихачева С. Н., Кирсанова И. В.*

Корректор *Абышко Л. А.*

Выпускающий редактор
*Куликов С. П.*

Ответственный за выпуск
*Пархомчук Д. Е.*

ЛР № 060899 от 19 марта 1992 г.

Подписано в печать 20.01.94. Печать офсетная. Бумага офсетная № 2. Формат $84\times108^1/_{32}$. Объем 20 печ. усл. л. Тираж 150 000 экз. Заказ № 873.

---

Издательство АО «Комплект» Санкт-Петербург, ул. Мира, д. 6.
Тел. 233-43-00, 232-55-06.

Отпечатано с оригинал-макета в типографии им. Володарского Лениздата.
191023, Санкт-Петербург, Фонтанка, 57.

Геннадий Петрович Малахов

Г. П. Малахов — мастер спорта по тяжелой атлетике, руководитель оздоровительного клуба «Бодрость» в г. Каменск-Шахтинский Ростовской области.

В книге серии «Целительные силы» публикуются работы, рожденные на основе многолетних поисков и кропотливого изучения различных методик оздоровления. Люди, прошедшие курс лечения естественным путем под его руководством, смогли избежать операций по извлечению камней в желчном пузыре, печени и почках, снижали вес на 20 килограммов, становились здоровыми и жизнерадостными.

В представленной серии уже увидели свет первые две работы Г. П. Малахова:

**Том 1. Очищение организма и питание**

Здесь даны рекомендации по оздоровлению организма человека нетрадиционными методами без применения лекарств. Описываются отдельные элементы Хатха-йоги, позволяющие мобилизовать защитные силы организма и избавиться от различных заболеваний. Даются также рецепты очистки организма от продуктов распада, угнетающих жизненные силы. Книга содержит множество примеров из практики, расширяя представление читателей о методах оздоровления.

**Том 2. Биосинтез и биоэнергетика**

Что такое «Биоэнергетика человека», как процессы биосинтеза влияют на здоровье человека? Тело человека — как оно устроено, почему и как меняется в процессе жизни? Как восполнить дефицит энергии в организме, чтобы избежать болезней и преждевременной старости? На эти и многие другие вопросы Вы найдете ответы в этой книге. Предложенные автором методики и программы оздоровления организма построены с учетом конституции тела и изменений, происходящих в человеке в течение жизни.

Готовятся к выпуску в ближайшее время следующие работы автора:

**Том 3. Биоритмология и уринотерапия**

**Том 4. Создание собственной системы оздоровления и лечение болезней**

Книги расчитаны на самый широкий круг читателей.

**Валерий Андреевич Иванченко**

В. А. Иванченко — опытный врач, кандидат медицинских наук, фитотерапевт, автор более 15 популярных книг и нескольких научных монографий; хорошо известен читателям, интересующимся методами естественного немедикоментозного оздоровления.

Книга «Как быть здоровым?» вобрала в себя все темы, о которых ранее писал автор. Здесь изложена доступная каждому с юных лет система оздоровительных процедур.

Вы сможете воспользоваться советами долгожителей и древних народных лечебников, собранными В. А. Иванченко.

Главная ценность книги заключается в ее практической направленности, дающей возможность включить в свою жизнь необходимое каждому знание — «Как быть здоровым».

Настоящее издание книги выходит в свет в первой половине 1994 г.

Общий объем — 320 страниц. Будет интересна широкому кругу читателей.

## Сборник «Секреты привлекательной женщины»

Эта книга станет мудрым советчиком читательницам на долгие годы. Девушка сможет найти в ней советы о том, как подготовиться к супружеству, узнает об особенностях взаимоотношений в молодой семье. Рекомендации специалистов помогут женщинам сохранить красоту и стройность. Женщина любого возраста оценит свою физическую форму и скорректирует ее, если нужно, с помощью упражнений, приведенных в книге. Авторы сборника — медики и педагоги — компетентны в своих областях, и предлагаемые ими рекомендации проверены на практике в течение многих лет.

Книга рассчитана на самый широкий круг читателей.

## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ !

Наше предприятие непрерывно развивается.

Вы можете принять участие в его развитии своими трудовыми сбережениями.

Мы умеем распоряжаться трудовыми деньгами осторожно и выгодно.

Ваши деньги помогут в реализации издательских программ, повышающих духовный и культурный, а также профессиональный уровень наших сограждан.

Наши книги нужны людям и они быстро продаются. Это показатель выгодности и надежности Ваших вложений.

**Акционерное общество открытого типа "Комплект" объявляет об открытии подписки на акции, которая состоится в феврале 1994 года.**

**Первые выплаты мы сможем осуществить в сентябре 1994 года.**

**Предполагаемые дивиденды - 330%.**

**Акции - простые.**

**Возможна страховка Ваших рисков.**

С уважением,
генеральный директор
АО "Комплект" П.П.Лисовский

Если Вас заинтересовало наше объявление, заполните оборотную сторону, отрежте и отправьте по указанному адресу. Ваше письмо будет занесено в компьютерный банк данных, и на момент выхода акций мы известим Вас письмом. Мы надеемся, что покупка наших акций станет основанием для долгосрочного взаимовыгодного сотрудничества.

**ЗАЯВКА**
**на приобретеине акций**
**АО "Комплект"**

Прошу занести в Ваш банк данных мои следующие пожелания:

1. Количество акций, которые я хочу купить:
______________________________

2. Мой домашний адрес:

2.1. Страна, индекс ______________
2.2. Край ( район ) ______________
2.3. Город ( село ) ______________
2.4. Улица ______________
2.5. Номер дома ______________
2.6. Номер квартиры ______________
2.7. Телефон ______________
2.8. ИМЯ ______________
2.9. ОТЧЕСТВО ______________
2.10. ФАМИЛИЯ ______________

Если меня нет дома, информацию можно оставить по следующему адресу: ______________
______________________________
______________________________
______________________________
______________________________

НАШ АДРЕС :
197101, РОССИЯ, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, П.С.
ул. Мира, 6, АО "КОМПЛЕКТ", тел./ fax (812) 232-5506

